

زایمان طبیعی چیست؟

زایمان یک امر فیزیولوژیک و کاملاً طبیعی که بر اساس پاره ای فعالیتها و تغییرات منظم طبیعی به صورت خود به خود انجام می شود.

اما با این وجود در تمام خانم های باردار روند زایمان یکسان نمی باشد، چرا که عوامل متعددی از جمله عوامل ذاتی و اکتسابی مانند برخی از بیماریها می تواند سیر حاملگی را تغییر داده و باعث شوند زایمان به صورت غیر طبیعی انجام شود.

قابل ذکر است که تنها درصد معدودی از زایمان ها منجر به زایمان غیر طبیعی می شوند و اکثر خانم ها می توانند یک زایمان طبیعی داشته باشند.



مزایای زایمان طبیعی کدامند؟

۱- بعد از انجام زایمان طبیعی باز توانی و بازگشت به فعالیت های روزمره بسیار سریعتر از سزارین صورت می گیرد.

۲- بعد از سزارین مدت اقامت مادران در بیمارستان بیشتر است.

۳- زایمان طبیعی از نظر اقتصادی مقرون به صرفه است.

۴- حجم خونی که در زایمان طبیعی از دست داده می شود بسیار کمتر از حجم خونی است که در سزارین از دست داده می شود.

۵- درصد ابتلا به عفونت در زایمان طبیعی کمتر از سزارین است.



۶- خانمهایی که به طریق طبیعی زایمان می کنند در روزهای اول بعد از زایمان شیردهی موفق تری نسبت به سزارین دارند.

۷- مادرانی که زایمان طبیعی دارند نسبت به کسانی که سزارین شده اند در دادن آغوز (مواد ایمنی زا و محافظت کننده شیرخوار است و به عنوان اولین واکسن برای نوزاد محسوب می شود) به نوزاد خود موفق تر هستند.

۸- ناراحتی جسمی و درد بعد از زایمان طبیعی به مراتب کمتر از درد پس از سزارین است.

۹- امکان انجام ورزش بلافاصله بعد از زایمان طبیعی وجود دارد. در حالیکه بعد از سزارین بعلت درد ناحیه عمل تا چندین روز این امکان وجود ندارد.



بسمه تعالی



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی و درمانی گیلان
بیمارستان دکتر پیروز لاهیجان

در رابطه با زایمان طبیعی چه می دانید؟



آموزش به مددجو

کارگروه آموزش سلامت بیمارستان دکتر پیروز

۱۴۰۳

PIROZ PAM. TPC. EDH

راهکار های کاهش استرس در بارداری و زایمان



شماره تلفن بیمارستان: ۳-۴۲۲۳۵۵۰۱

نکات مورد توجه برای شما مددجوی گرامی:

- ۱-
- ۲-
- ۳-
- ۴-

به شما مادر گرامی توصیه می کنیم:

* ترس و هراس بی مورد را از خود دور کنید.

* جهت کسب اطلاعات بیشتر در مورد بارداری و زایمان با پزشک متخصص و یا مامایی که شما را در دوران بارداری کنترل می کند مشورت کنید و به توصیه های بهداشتی عمل کنید.

* هرگز خیلی زود به فکر بارداری مجدد نباشید.

• شما باید ذخایر مواد مغذی بدن خود را تقویت کنید تا آغاز پرفروغی برای جنین بعدی شما باشد. بارداریهای پی در پی به ذخایر مواد مغذی بدن شما نظیر کلسیم، آهن آسیب وارد می کند. اگر قصد مصرف آن را دارید با پزشک خود مشورت کنید.

• از کم تحرکی بیش از حد بپرهیزید.

* از مصرف غذاهای پرچرب و شور خودداری کنید.

* از انجام فعالیت های سنگین خودداری کنید.

منبع:

بارداری وزایمان ویلیامز ، کانگهام ، ترجمه : بهرام قاضی جهانی، ملک منصور اقصی ، ۲۰۱۸ ، تهران ، گلبان