

زایمان یک امر طبیعی است که بر اساس یک سری تغییرات منظم که خود به خود انجام میشود شروع شده و با همکاری مادر و فرد انجام دهنده زایمان به راحتی انجام میشود.

شما به عنوان یک مادر باردار حتما تا به حال درمورد زایمان و نحوه انجام آن فکر کرده اید ، حتما از خود پرسیده اید کجا و چگونه زایمان کنم؟

کدام روش زایمان برای من مناسب تر است ؟

همانطور که می دانید زایمان به دو روش صورت می گیرد طبیعی سزارین

### فواید زایمان طبیعی:

- مدت بستری شدن و بازبایی توانایی بازگشت به کارهای عادی و روزمره بعد از زایمان طبیعی خیلی کمتر از سزارین است.

- حجم خونی که مادر طی زایمان طبیعی از

دست می دهد تقریباً نصف یک عمل سزارین است.

- زایمان طبیعی عوارض و خطرات بیهوشی زایمان به طریق سزارین را ندارد.

• درصد ابتلا به عفونت در بین مادرانی که زایمان طبیعی داشته اند کمتر از سزارین است.

### زایمان طبیعی از نظر اقتصادی به نفع

خانواده و جامعه است.

### همچنین....

مادرانی که زایمان طبیعی می کنند در شیردهی و دادن آغوز به نوزاد خود موفق تر هستند زیرا مادر بلافاصله پس از زایمان نوزاد خود را در آغوش می گیرد و ارتباط مستقیم با پوست مادر برقرار شده و این امر در ایجاد رابطه عمیق عاطفی بین مادر و نوزاد و همچنین کمک به برقراری سریعتر شیردهی کمک می کند. این در حالی است که در مادرانی که سزارین می شوند نوزاد تا چندین ساعت از مادر دور می ماند.

### عوارض زایمان طبیعی:

زایمان طبیعی معمولاً عوارضی به همراه ندارد مگر در مواردی خاص.

از جمله عوارض زایمان طبیعی میتوان به موارد زیر اشاره کرد:

پارگیهای ناحیه تناسلی / خونریزی بعد زایمان  
الته عوارضی که در بالا ذکر شد در صورتی که زایمان به صورت فیزیولوژیک انجام شود و سائز لگن با اندازه جنین متناسب باشد رخ نخواهد داد.

امروزه بدلیل خطرات احتمالی عمل سزارین بسیاری از خانمها که در حاملگی قبلی خود سزارین شده اند تشویق می شوند که زایمان طبیعی داشته باشند حتی خانم هایی که بیش از یک بار سزارین شده اند نیز میتوانند در مواردی زایمان طبیعی وایمن داشته باشند.

### راههای جایگزین:

در مواردی که پزشک شما تشخیص دهد شما قادر به زایمان طبیعی نخواهید بود تنها راه جایگزین آن زایمان سزارین میباشد.

### دلایل مورد قبول برای اجرای یک سزارین

۱. عدم تطابق سر جنین با لگن مادر یا تنگی لگن و جنین درشت : موارد تنگی ویا اختلاف اندازه بسیار فاحش، قبل از دردها و در یک معاینه دقیق داخلی که توسط ماما یا پزشکتان در ماه آخر صورت می گیرد مشخص می شود

۲. زجر جنین: زجر جنین به معنای تغییرات بارز در تعداد ضربان قلب جنین است که نشان دهنده این موضوع می باشد که میزان اکسیژن خون او کافی نیست و در این صورت معمولاً عمل سزارین بطور اورژانس انجام می شود



## آموزش به مادر برای یک زایمان طبیعی



واحد آموزش

بیمارستان آموزشی درمانی پژوهشی امام خمینی (ره)

شیروان

بهار ۱۴۰۵

کدسند: p-mn-74

رژیم غذایی مناسب و مصرف مواد غذایی دارای فیبر  
مثل سبزیجات و میوه به رفع یبوست کمک می کند .

**دردهای پس از زایمان:** به علت انقباض رحم برای  
خروج لخته های خون باقی مانده، گاهی در روزهای اول  
پس از زایمان، دردهایی شبیه درد قاعدگی وجود دارد  
که به پس درد موسوم است.

### به شما مادر عزیز توصیه می کنیم که:

- ترس و هراس بی مورد از زایمان را از خود دور کنید.
- به منظور کسب اطلاعات بیشتر در مورد حاملگی و زایمان و  
حل مشکلات خود به افراد مجرب و آموزش دیده در مراکز  
بهداشتی و درمانی مراجعه کنید.
- انجام معاینه داخلی توسط پزشک در سه ماهه آخر بارداری  
می تواند به آنها کمک کند تا در مورد نحوه زایمان آسانتر تصمیم  
بگیرند.
- به پزشک و مامای خود اعتماد کنید و به او اجازه دهید در  
مورد نحوه زایمان شما تصمیم بگیرند.
- کلاسهای آمادگی برای زایمان در بیمارستان روزهای  
چهارشنبه به صورت رایگان ثبت نام و انجام می شود.

### منبع:

ویلیامز - درسنامه جامع مامایی / زیبا تقی زاده/

۳. طرز قرار گرفتن غیر عادی جنین : وضعیت طبیعی  
قرار گرفتن جنین به صورت سر به پایین و داخل لگن  
مادر است. اگر مثلاً جنین به صورت عرضی قرار گیرد  
امکان زایمان طبیعی وجود ندارد. در صورتی که پاهای  
جنین داخل لگن مادر باشد (سر او بالا باشد) در برخی  
موارد امکان زایمان طبیعی وجود دارد ولی اغلب مواقع  
سزارین راه انتخابی است.

۴. مشکلات مربوط به جفت: اگر جدا شدن زودرس جفت  
صورت گیرد و یا جفت بجای این که در قسمت فوقانی رحم  
واقع شود، بر روی دهانه رحم قرار گیرد (جفت سرراهی)،  
بهترین روش زایمان همان سزارین می باشد.

### نزدیکی بعد از زایمان:

در این دوران بسیاری از مادران  
به علت درد ناشی از بخیه ،تمایل به نزدیکی ندارند تا  
زمانی که خونریزی ادامه دارد و بخیه ها کاملاً ترمیم  
نشده ،داشتن نزدیکی صلاح نیست. معمولاً بهبود محل  
بخیه های ناحیه تناسلی حدود ۲۰ روز طول میکشد  
توصیه میشود تا زمانی که مادر احساس راحتی نکرده و  
تمایل به نزدیکی ندارد، از آن بپرهیزد.

### یبوست:

اغلب خانمها در روزهای اول بعد از زایمان معمولاً  
دچار یبوست می شوند. به محض شروع فعالیت روزانه این  
حالت از بین میرود.