

مقدمه :

اولین انتظار هر خانواده ای اینست که فرزندشان در سلامت کامل به دنیا بیاید. پژوهش های گسترده گویای این مطلب است که زایمان طبیعی تا حد زیادی این خواسته والدین را تامین می کند و نه تنها برای نوزاد بلکه برای مادر هم به عنوان یکی از سالم ترین گزینه های زایمان محسوب میشود. به علاوه آمار و ارقام حاکی از آن هستند که میزان مرگ و میر مادر و نوزاد در زایمان طبیعی به مراتب پایین تر از سایر شیوه های زایمان است.

زایمان به سه مرحله کلی تقسیم می شود:

 **مرحله اول** که دردهای زایمانی شروع شده و پیشرفت می کند تا رحم آماده خروج نوزاد شود.

 **مرحله دوم** که در آن خروج نوزاد و تولد اتفاق می افتد.

 **مرحله سوم** که جفت خارج می شود.

زایمان یک امر فیزیولوژیک و کاملاً طبیعی است که بر اساس پاره ای فعالیتها و تغییرات منظم طبیعی که خود به خود انجام می شود، شروع می گردد. با مراقبت های دوران بارداری می توان بسیاری از موارد خطرناک برای مادر و جنین را تشخیص داد و به موقع برای حفظ سلامت مادر و جنین اقدام نمود. تنها درصد محدودی از زایمان ها منجر به زایمان غیر طبیعی می شوند و اکثر خانم ها می توانند یک زایمان طبیعی داشته باشند.

فواید زایمان طبیعی برای مادر و نوزاد

فواید پزشکی

 **پیشگیری از خطر مرگ:** نسبت مرگ و میر زنان در سزارین بیشتر از زایمان طبیعی است.

 **پیشگیری از خطر عفونت:** شایع ترین انواع عفونت پس از جراحی سزارین، عفونت رحم، عفونت محل زخم جراحی و عفونت مثانه است.

 **پیشگیری از دست دادن خون:** خونی که در زایمان طبیعی از دست می رود ۷۰۰-۵۰۰ میلی لیتر است و در مقابل در سزارین حدود ۱۰۰۰ میلی لیتر است.

 **پیشگیری از آسیب دیدن دستگاه ادراری:** در زایمان طبیعی احتمال آسیب دیدن به مثانه بسیار کم است.

 **پیشگیری از آسیب دیدن روده**

 **پیشگیری از لخته شدن خون در پاها**

 **پیشگیری از هیستروکتومی (برداشتن رحم)**

فواید روانی زایمان طبیعی

 احساس خوشایند از توانایی در زایمان طبیعی

 احساس مشارکت در زایمان و درک نحوه تولد نوزاد

 احساس تسلط و حاکم بودن بر اتفاقات حین زایمان

 احساس برقراری ارتباط فوری و پیوند احساسی با نوزاد پس از وضع حمل.

 احساس رضایت از پذیرفتن مسئولیتهای مادرانه و مراقبت از نوزاد

فواید مادری

 مراقبت و پرستاری آسان

 ارتباط عاطفی قوی تر

 احساس قدرت بیشتر

 هزینه کمتر

 خونریزی کمتر

 احتمال عفونت و آمبولی کمتر

 درد کمتر

 بهبودی سریع تر

 نوزاد هوشیارتر

 کاهش احتمال استفاده از دارو در آینده

 مادران سریع تر تناسب اندام خود را بدست می آورند.

 مدت اقامت در بیمارستان کمتر

فواید زایمان طبیعی برای نوزاد

 **کاهش مشکلات تنفسی:** هنگامی که کودک از دهانه واژن با فشار عبور می کند مایع آمینوتیک از ریه نوزاد خارج می شود. مثلاً "میزان آسم در کودکان سزارینی ۵۰ درصد بیش تر است.

 **دریافت باکتری های محافظت شده:** هنگامی که نوزاد از مجرای زایمان عبور می کند، باکتریهای محافظت کننده وارد روده نوزاد میشوند و سیستم ایمنی را تقویت می کنند.

 **عبور از مجرای زایمان، سیستم قلبی عروقی جنین را تحریک می کند و باعث گردش خون بهتر و آماده سازی او برای تولد می گردد.**

 **نوزاد هوشیارتر به دنیا می آید.**

 **نوزاد علاقه ی بیشتری در انجام رفتارهایی مانند مکیدن و گرفتن سینه مادر دارد و مادران در دادن آغوز به عنوان اولین واکسن، موفق تر هستند.**



مرکز آموزشی درمانی شهید دکتر باهنر کرج

عنوان: زایمان طبیعی



تهیه و تنظیم: واحد آموزش سلامت

تاریخ بازنگری: سال ۱۳۹۵

**نکات قابل توجه و علائم هشدار دهنده که باید در صورت بروز،
سریعا نزد پزشک مراجعه نمایید:**

- تب،
- لرز،
- نفخ شدید،
- کاهش ادرار،
- یبوست،
- التهاب ناحیه بخیه (یعنی سفتی، درد، ترشح)،
- درد شدید،
- سرفه،
- تنگی نفس،
- درد قفسه سینه،
- خونریزی روشن و غیرطبیعی،
- خونریزی واژینال
- ادم قرینه یا غیر قرینه ی اندام تحتانی یا بدون درد



منابع:

- ذوالفقاری، میترا. اسدی نوقایی، احمدعلی. پرستاری و بهداشت مادران و نوزادان. ۱۳۹۳. نشر حکیم هیدجی.

• <http://www.mums.ac.ir>

آدرس: کرج - ابتدای جاده چالوس - سه راه عظیمیه - مرکز
آموزشی درمانی شهید دکتر باهنر

تلفن: ۰۲۶-۳۲۵۰۰۱۲۳

نشانی وب سایت بیمارستان: <http://bahonar.abzums.ac.ir>

• نوزاد کمتر دچار بیماری دیابت، افسردگی و سایر بیماری ها می شود.
• نوزاد بر استرس غلبه بیش تری دارد.



توصیه های مفید

- سعی کنید پیش از فرا رسیدن زمان وضع حمل آب فراوانی بنوشید. مصرف آب، درد حین وضع حمل را تا حد بسیار زیادی کاهش می دهد.
- سعی کنید پیش از زایمان از محلی که قرار است در آن وضع حمل نمایید دیدن کنید. با این کار استرس شما کاهش پیدا می کند.
- مرتباً "راه بروید و وضعیت خود را تغییر بدهید.
- حرکاتی را انجام دهید که از درد شما می کاهند، برای کمتر شدن درد می توانید دوش بگیرید یا در وان پر از آب دراز بکشید.
- بدن خود را ریلکس کنید، بر روی نفس کشیدن خود تمرکز کنید و آرام نفس بکشید.
- پس از زایمان، اگر بخیه دارید روزی ۳ بار و هر بار به مدت ۲۰ دقیقه در یک لگن آب ولرم و بتادین شبیه جای کم رنگ بنشینید و سپس ناحیه بخیه را خشک نمایید.
- جهت بهبودی سریع، روزی ۳ مرتبه سشوار با فاصله روی ناحیه بخیه بگیرید و ناحیه بخیه را تمیز و خشک نگهدارید.
- لباس زیر نخی بپوشید و روزانه تعویض نمایید.