

اهمیت زایمان طبیعی

روش زایمان طبیعی بهترین روش برای تولد نوزاد است. ساختار بدن زنان به گونه‌ای است که از همان لحظه اول بارداری و تخمک‌گذاری، شروع به ترشح انواع مختلفی از هورمون‌ها می‌کند. این هورمون‌ها بدن را برای زایمان طبیعی، آماده می‌کنند.

فواید روانی زایمان طبیعی:

- ✚ احساس خوشایندی از توانایی در زایمان طبیعی
- ✚ تجربه مشارکت در زایمان و درک نحوه تولد نوزاد
- ✚ حس تسلط و حاکم بودن بر اتفاقات حین زایمان
- ✚ امکان برقراری ارتباط فوری و پیوند احساسی با نوزاد پس از وضع حمل
- ✚ حس رضایت از پذیرفتن مسئولیت‌های مادرانه و مراقبت از نوزاد

□ انتخاب روش زایمان

یکی از مهم‌ترین دغدغه‌های هر مادر بارداری انتخاب نوع زایمان و آمادگی برای زایمان است. اینکه



زایمان طبیعی یا سزارین باشد بسیار برای فرد باردار حائز اهمیت است. زیرا از نظر روحی و جسمانی باید شرایط لازم را دارا باشد.

لازم به ذکر است برای هر فرد بهترین روش زایمان می‌تواند متمایز از دیگری باشد زیرا وضعیت جسمانی و شرایط هر مادر باردار با دیگری تفاوت دارد بنابراین بهتر است علاوه

بر استفاده از تجربه دیگران، شرایط خود را بسنجید و با پزشک یا مامای خود مشورت نمایید.

□ تفاوت های زایمان طبیعی و سزارین

زایمان طبیعی	زایمان سزارین
مدت زمان زایمان طولانی تر است.	مدت زمان جراحی کمتر است.
دوره نقاهت کوتاه است.	دوره نقاهت طولانی است.
در طول زایمان درد زیاد است.	در طول زایمان دردی احساس نمی شود.
بعد از زایمان درد کم است.	بعد از زایمان جای برش ها درد دارد.
مادر در زمان زایمان هوشیار است و می تواند بلافاصله نوزادش را شیر دهد.	در سزارین مادر بیهوش است، یا بیحسی دارد.
در بارداری بعدی عوارض کمتر بوده و می توان هر یک از روش های زایمان را انتخاب کرد.	ممکن است در بارداری بعدی نتوان زایمان طبیعی را انتخاب کرد.
احتمال نیاز به برش خروجی کانال زایمان و ترمیم وجود دارد.	احتمال عفونت ناحیه برش یا آسیب به مثانه و روده وجود دارد.
به دلیل عبور نوزاد از کانال زایمان، به رسیدگی ریه های او کمک می شود.	چون نوزاد از کانال زایمان عبور نمی کند، احتمال مشکلات تنفسی نوزاد وجود دارد.



معمولا خطرات و عوارض زایمان طبیعی کمتر از سزارین است. به همین دلیل افرادی که به دنبال زایمان ایمن و کم عارضه هستند، زایمان طبیعی را انتخاب می کنند. اما گاهی ممکن است مادر به دلیل ترس از درد زایمان طبیعی، استرس زیاد و تمایل به برنامه ریزی و آمادگی برای زایمان، روش سزارین را انتخاب کند.

□ آماده سازی وسایل مورد نیاز زایمان

زمانی که بین ۳۲ تا ۳۶ هفته بارداری هستید، زمان خوبی برای بستن چمدان ها با چیزهایی که برای زایمان در بیمارستان نیاز دارید است.

الف- وسایل بیمارستان مامانا

- ✓ اسناد و پرونده های پزشکی مورد نیاز.
- ✓ پیراهن و یا لباسی مناسبی که در آن راحت هستید.
- ✓ محصولات مراقبت و بهداشت خودتان مانند مسواک.
- ✓ اقلام مورد استفاده شخصی مانند گوشی و شارژر آن.
- ✓ چیزهایی که کمک می کنند احساس بهتری پیدا کنید مانند یک کتاب یا رایحه.

نکته: زیور آلات و جواهرات قیمتی مانند گردنبند، انگشتر، گوشواره و ... را در بیمارستان به همراه نبرید.

ب- وسایل بیمارستان نوزاد

✓ لباس رفتن به خانه: اگرچه این اولین وسیله ای نیست که در بیمارستان برای فرزندتان استفاده می کنید اما می تواند هیجان انگیزترین مورد باشد.

- ✓ پوشک و دستمال مرطوب،
- ✓ پتو: بخصوص اگر زمستان یا هوا سرد است حتماً پتو با خود داشته باشید.
- ✓ دستکش، جوراب و کلاه: موجب می شود که صورت نوزاد با ناخن هایش خراش داده نشود. همچنین بسته به آب و هوا



می توانید جوراب و کلاه را نیز در محتویات ساک لوازم نوزاد در نظر بگیرید.

- ✓ کاربیر حمل نوزاد.

❑ معیارهای انتخاب بیمارستان محل زایمان

یکی از مراقبت های پیش از زایمان، انتخاب بیمارستان محل زایمان می باشد. معیار های این انتخاب عبارتند از:

- ⊖ فاصله منزل تا بیمارستان
- ⊖ نوع بیمارستان (خصوصی یا دولتی)
- ⊖ هزینه های خدمات پزشکی و درمانی زایمان در آن بیمارستان
- ⊖ پوشش بیمه های طرف قرارداد
- ⊖ امکان حضور پزشک یا ماما در آن بیمارستان
- ⊖ امکان حضور همسر یا همراه هنگام زایمان
- ⊖ خدمات جانبی (کلاس های ورزشی دوران بارداری، کلاس های آمادگی زایمان)

