



زایمان طبیعی

مقدمه

- زایمان امری است طبیعی و معمولاً با همکاری مادر و فرد انجام دهنده ی زایمان، به راحتی انجام می شود. از نظر پزشکی سزارین یک عمل جراحی بزرگ محسوب می شود و مانند سایر اعمال جراحی نیاز به بیهوشی دارد.
- مادرانی که زایمان طبیعی می کنند در امر شیر دهی و دادن آغوز به نوزاد موفق تر هستند.
- زایمان طبیعی از نظر اقتصادی به نفع خانواده و جامعه است.
- در زایمان طبیعی، خانم ها تناسب اندام خود را با انجام ورزش های مناسب سریعتر از مادران سزارین شده بدست می آورند.

بنابراین مادران باردار باید بدانند

- خطر ابتلا به خونریزی، عفونت، احتمال تیز به انتقال خون و خطرات ناشی از بیهوشی در مادران سزارین شده بیشتر از مادرائی است که زایمان طبیعی کرده اند.
- مدت بستری شدن مادر بعد از زایمان طبیعی خیلی کمتر از سزارین است.

زنان باردار بایستی تا زمانی که به علل پزشکی زایمان به طریق سزارین ضروری نمی باشد زایمان طبیعی را انتخاب کنند.

عنوان	زایمان طبیعی	سزارین
درد بعد از	چنانچه بدون اپیزیوتومی- فورسپس یا واکيوم باشد در چند روز اول پس از زایمان دردی ندارد	درد در چند روز اول بعد از عمل وجود دارد بطوریکه ممکن است از مسکن استفاده شود
فعالیت عادی	چنانچه بدون اپیزیوتومی باشد مشکلی در نشستن و سایر امور نخواهد داشت	در هفته های اول بعد عمل مشکلاتی در راه رفتن، نشستن، ایستادن و راست شدن دارند
فعالیت سخت	مشکلی ندارد	تا ۴ هفته پس از عمل نمیتوان رانندگی نمود و امکان بلند نمودن اشیاء ۶ هفته پس از عمل وجود دارد
ورزش	بلافاصله می توان ورزش های ملایم را انجام داد	۴ الی ۶ هفته بعد از بازگشت عضلات به حالت اول انجام ورزش های ملایم امکانپذیر است
شیردهی	مشکلی ندارد	در چند هفته اول موقعیت قرارگیری مادر بر ای شیردهی مناسب نمی باشد