

**معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی تبریز**

**مزایای زایمان طبیعی**

**چرا زایمان طبیعی توصیه می‌شود؟**

زایمان طبیعی (بدون مداخله جراحی) فرآیندی فیزیولوژیک است که برای مادر و نوزاد مزایای علمی اثبات‌شده دارد. سازمان جهانی بهداشت (WHO) تأکید می‌کند:

"زایمان طبیعی باید برای بارداری‌های کم‌خطر به عنوان گزینه نخست تشویق شود."

**مزایای کلیدی برای مادر**

1.بهبودی سریع‌تر، بازگشت به فعالیت عادی: ۱-۲ هفته (در مقابل ۴-۶ هفته سزارین). کاهش خطر عفونت و خونریزی پس از زایمان.

۲. کاهش عوارض جراحی: عدم خطرات بیهوشی، آسیب‌های جراحی (مانند آسیب مثانه/روده)، کاهش ۵۰% خطر لخته‌سازی خون (ترومبوآمبولی) نسبت به سزارین .

۳. تأثیر مثبت بر شیردهی: ترشح سریع‌تر هورمون‌های شیری (اکسی توسین و پرولاکتین)، شروع شیردهی در ساعت اول پس از زایمان با موفقیت ۸۰% بیشتر.

۴. سلامت طولانی‌مدت: کاهش خطر چسبندگی رحمی و عوارض در بارداری‌های بعدی. کاهش ۳۰% خطر پارگی رحم در زایمان‌های بعدی .

**مزایای کلیدی برای نوزاد**

۱. تقویت سیستم ایمنی: دریافت باکتری‌های مفید از کانال زایمان: ایجاد میکروبیوم روده سالم و کاهش ۲۰% آلرژی و آسم در کودکی .

۲. پختگی ریه‌ها: فشار کانال زایمان باعث تخلیه مایع آمنیوتیک از ریه‌ها می‌شود: کاهش ۴۰% مشکلات تنفسی (سندرم دیسترس تنفسی) نسبت به سزارین برنامه‌ریزی‌شده.

۳. تماس پوست با پوست فوری

تنظیم دمای بدن نوزاد، تثبیت ضربان قلب و شروع پیوند عاطفی. افزایش ۵۰% موفقیت در شیردهی انحصاری

**مقایسه با سزارین غیرضروری**

**پارامتر زایمان طبیعی سزارین غیرضروری**

طول بستری ۱-۲ روز ۳-۴ روز

خطر عفونت مادر ۱-۳% ۵-۱۰%

نیاز به آنتی‌بیوتیک 15 % ۱۰۰ %

خونریزی شدید ۴% ۸%

**سزارین در موارد زیر نجاتبخش است:**

وضعیت اضطراری (افت ضربان جنین، پارگی رحم)

موقعیت غیرعادی جنین (پا یا پهلو)

جفت سرراهی یا بیماری‌های مادر (پره اکلامپسی شدید)

آمادگی برای زایمان طبیعی موفق

آموزش یش از زایمان: شرکت در کلاس‌های تنفسی و مدیریت درد.

حمایت روانی: همراهی همسر یا فرد معتمد در اتاق زایمان.

تحرک در زایمان: راه رفتن، استفاده از توپ زایمان و تغییر پوزیشن.