



چرا زایمان طبیعی توصیه می شود؟

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

"زایمان طبیعی باید برای بارداری های کم خطر به عنوان گزینه نخست تشویق شود."

مزایای کلیدی برای مادر

- ۱. بهبودی سریع تر:** 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، آسیب های جراحی (مانند آسیب مثانه/روده)، کاهش ۵۰٪ خطر لخته سازی خون (ترومبوآمبولی) نسبت به سزارین.
- ۳. تأثیر مثبت بر شیردهی:** ترشح سریع تر هورمون های شیری (اکسی توسین و پرولاکتین)، شروع شیردهی در ساعت اول پس از زایمان با موفقیت ۸۰٪ بیشتر.
- ۴. سلامت طولانی مدت:** کاهش خطر چسبندگی رحمی و عوارض در بارداری های بعدی. کاهش ۳۰٪ خطر پارگی رحم در زایمان های بعدی.

مزایای کلیدی برای نوزاد

- ۱. تقویت سیستم ایمنی:** دریافت باکتری های مفید از کانال زایمان: ایجاد میکروبیوم روده سالم و کاهش ۲۰٪ آلرژی و آسم در کودکی.
- ۲. پختگی ریه ها:** فشار کانال زایمان باعث تخلیه مایع آمنیوتیک از ریه ها می شود: کاهش ۴۰٪ مشکلات تنفسی (سندرم دیسترس تنفسی) نسبت به سزارین برنامه ریزی شده.
- 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 غیر ضروری

سزارین غیر ضروری

زایمان طبیعی

پارامتر

۳-۴ روز

۱-۲ روز

طول بستری

۵-۱۰٪

۱-۳٪

خطر عفونت مادر

نیاز به آنتی‌بیوتیک ۱۵٪ ۱۰۰٪

خونریزی شدید ۴٪ ۸٪

سزارین در موارد زیر نجاتبخش است:

وضعیت اضطراری (افت ضربان جنین، پارگی رحم)

موقعیت غیرعادی جنین (پا یا پهلوی)

جفت سرراهی یا بیماری‌های مادر (پره‌اکلامپسی 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.

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