



چرا زایمان طبیعی توصیه می‌شود؟

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

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

مزایای کلیدی برای مادر

- بهبودی سریع‌تر،** بازگشت به فعالیت عادی: ۱-۲ هفته (در مقابل ۴-۶ هفته سزارین). کاهش خطر عفونت و خونریزی پس از زایمان.
- کاهش عوارض جراحی:** عدم خطرات بیهوشی، آسیب‌های جراحی (مانند آسیب مثانه/روده)، کاهش ۵۰٪ خطر لخته‌سازی خون (ترومبوآمبولی) نسبت به سزارین.
- تأثیر مثبت بر شیردهی:** ترشح سریع‌تر هورمون‌های شیری (اکسی توسین و پرولاکتین)، شروع شیردهی در ساعت اول پس از زایمان با موفقیت ۸۰٪ بیشتر.
- سلامت طولانی‌مدت:** کاهش خطر چسبندگی رحمی و عوارض در بارداری‌های بعدی. کاهش ۳۰٪ خطر پارگی رحم در زایمان‌های بعدی.

مزایای کلیدی برای نوزاد

- تقویت سیستم ایمنی:** دریافت باکتری‌های مفید از کانال زایمان: ایجاد میکروبیوم روده سالم و کاهش ۲۰٪ آلرژی و آسم در کودکی.
- پختگی ریه‌ها:** فشار کانال زایمان باعث تخلیه مایع آمنیوتیک از ریه‌ها می‌شود: کاهش ۴۰٪ مشکلات تنفسی (سندرم دیسترس تنفسی) نسبت به سزارین برنامه‌ریزی 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 غیرضروری

پارامتر	زایمان طبیعی	سزارین غیرضروری
---------	--------------	-----------------

طول بستری	۱-۲ روز	۳-۴ روز
-----------	---------	---------

خطر عفونت مادر	۱-۳٪	۵-۱۰٪
نیاز به آنتی بیوتیک	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 بیماری های مادر (پره اکلامپسی شدید)
- آمادگی برای زایمان طبیعی موفق
- آموزش یش از زایمان: شرکت در کلاس های 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.