

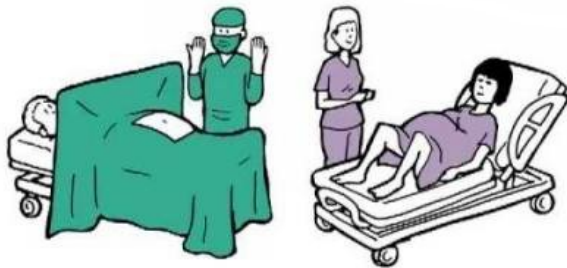


واحد آموزش بر بیمار و خانواده

مرکز آموزشی پژوهشی و درمانی قائم (عج)

زایمان طبیعی یا سزارین؟؟

از کجا بدانم کدام را انتخاب کنم؟؟



با رویکرد آموزش خود مراقبتی به مددجو و خانواده

تاریخ ویرایش: دی ۹۹

تاریخ بازنگری: دی ۱۴۰۱

کد بازنگری: ۰۰۴



با آرزوی سلامتی و بهبودی شما عزیزان

تلفن تماس:

کلینیک پرستاری آموزش سلامت واقع در درمانگاه مرکزی بیمارستان قائم (عج) اتاق ۱۴ با کادری مجرب روزهای زوج از ساعت ۸:۳۰ تا ۱۱:۳۰ بصورت رایگان آماده پاسخگویی به سوالات شما می باشد.



منابع:

1. <https://medlineplus.gov>

2. <https://www.clinicalkey.com>

۳- بارداری و زایمان ویلیامز، ویراست بیست و چهارم ترجمه

مهرناز ولدان انتشارات ارجمند ۱۳۹۶

توصیه هایی به شما مادر عزیز:



۱. ترس و هراس بی مورد از زایمان طبیعی را از خود دور کنید.

۲. منظور کسب اطلاعات بیشتر در مورد حاملگی و زایمان و حل مشکلات خود به افراد مجرب و آموزش دیده مراجعه و با شرکت در دوره های آمادگی زایمان آگاهی خود را افزایش دهید.

۳. به پزشک و مامای خود اعتماد کنید و به او اجازه دهید در مورد نحوه زایمان شما تصمیم بگیرند.

۴. مادر گرامی در این مرکز کلاس های آمادگی برای زایمان طبیعی به صورت رایگان انجام می شود .

بزرگترین فایده زایمان طبیعی کاهش مرگ

مادر است

مددجوی گرامی این برگه آموزشی، حاوی نکاتی جهت افزایش آگاهی شما در ارتباط با آشنایی با زایمان طبیعی و روشهای انجام می باشد. امیدواریم، نکات ذکر شده، پاسخگوی سوالات شما باشد.



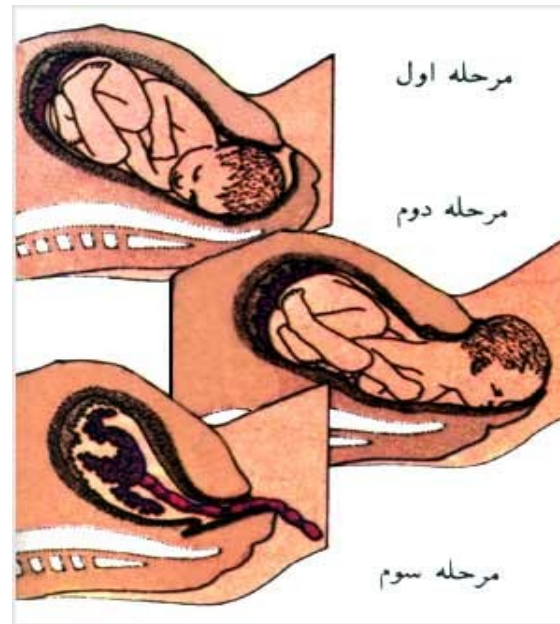
مقدمه:

درد از همان ابتدای خلقت با بشر بوده است. یکی از شیرین ترین این دردها، درد زایمان است. **زایمان به دو صورت طبیعی و سزارین انجام می گیرد** که سزارین روش غیر طبیعی است و تنها در موارد عدم امکان زایمان طبیعی یا مواردی که سلامت مادر یا جنین و یا هر دوی آنها در خطر است انجام می شود. زایمان طبیعی یک روند کاملا طبیعی و روشی غیر تهاجمی است که فقط نیاز به اقدامات پیشگیری و حمایتی دارد و نسبت به سزارین دارای مزایای بیشتری هم برای مادر و هم برای جنین و نوزاد است .

فواید زایمان طبیعی:

۱. کاهش افسردگی در مادران با زایمان طبیعی.
۲. افزایش هوش و سطح ایمنی در کودکان متولد شده از طریق زایمان طبیعی
۳. کاهش مدت بستری در بیمارستان و به صرفه بودن از نظر اقتصادی برای خانواده

۴. رضایت بیشتر مادر و لذت بردن از حس مادری
۵. کاهش خطر عوارض تنفسی، زجر جنین، آسم، تنگی نفس گذرا و طول زمان بستری در نوزاد متولد شده
۶. کاهش خطر خونریزی، عفونت و مشکلات قلبی ریوی
۷. شیر دهی سریع و بدون مشکل نوزاد توسط مادر
۸. بازگشت سریع عضلات بدن به فرم طبیعی
۹. پیشگیری از عمل برداشتن رحم که در سزارین های تکراری بیشتر دیده می شود
۱۰. برقراری زود هنگام هم آغوشی و ارتباط فوری بانوزاد
۱۱. ناراحتی جسمی و درد کمتر بعد از زایمان طبیعی



عوارض سزارین:

- ◆ افزایش خطر عفونت رحم و عفونت ادراری
- ◆ میزان بالای خونریزی (تقریبا دو برابر زایمان طبیعی) و مرگ در مادر
- ◆ بروز خطرات ناشی از بیهوشی
- ◆ افزایش احتمال چسبیدن جفت به محل بخیه های رحم و در نتیجه افزایش خطر برداشتن رحم با بالا رفتن تعداد سزارین ها
- ◆ احساس افسردگی، شکست و ناامیدی در این مادران
- ◆ افزایش احتمال مشکلات تنفسی و مرگ و میر در نوزاد
- ◆ تأخیر در شروع شیردهی
- ◆ افزایش طول مدت بستری در بیمارستان و افزایش بار مالی خانواده

