|  |
| --- |
| **زایمان طبیعی یا سزارین** |

شما به عنوان مادر باردار حتماً تا بحال در مورد زایمان و نحوه انجام آن فکر کرده اید . حتماً از خود پرسیده اید که باید کجا و چگونه زایمان کنم؟کدام روش زایمان برای من مناسب است؟

باید بدانیم که زایمان یک امر فیزیو لوژیک و کاملاً طبیعی است که بر اساس پاره ای فعالیت ها و تغییرات منظم طبیعی که خود به خود انجام می شود شروع میگرددو تنها درصد محدودی از زایمانها منجر به زایمان غیر طبیعی یا سزارین میشوند و اکثر خانمها می توانند یک زایمان طبیعی و موفق داشته باشند .

متاسفانه در سالهااخیر تمایل مادران باردار به زایمان از طریق جراحی سزارین،افزایش یافته است مسئله قابل توجه ، تبدیل شدن سزارین به اقدامی لوکس و تجملی است ومتاسفانه زنان با ماچنین دیدی به جراحی بزرگ و خطر ناک سزارین نگاه میکنند .

ا**لبته سزارین دو نوع است :**

* سزارین انتخابی
* سزارین اورژانس

از آنجایی که سزارین اورژانس می تواند یکی از ضروریات نجات مادر و نوزاد باشد در مورد آن و ضرورت انجام آن بحثی وجود ندارد و وقتی شرایطی پیش می آید که پزشک به شما

 توضیح می دهد که وضعیت اورژانس پیش آمده و شرایط لازم برای زایمان طبیعی را ندارید در این شرایط به نظر پزشک اطمینان کنید زیرا سزارین اورژانس در موردی برای نجات جان مادر و نوزاد لازم است و مشکلات اصلی ناشی از افزایش بی رویه سزارین انتخابی ، است .

**در اینجا زایمان  طبیعی را با سزارین مقایسه می کنیم تا خودتان تصمیم بگیرید:**

1- مدت بستری شدن و توانایی بازگشت به کار های عادی و روز مره بعد از زایمان طبیعی خیلی کمتر از سزارین است، در سزارین به طور متوسط  در بیمارستان دو برابر و نیم زایمان طبیعی  است .

2- حجم خونی که مادر در طی زایمان طبیعی از دست میدهد تقریباً نصف عمل سزارین است .

3-خطرات و ریسک بیهوشی برای زایمان طبیعی وجود ندارد در حالی که در عمل سزارین این خطرات غیر قابل اجتناب است.

4-از نظر اقتصادی ،زایمان طبیعی به نفع اقتصاد خانواده و جامعه است .

5-پس از زایمان طبیعی ، مادران با ورزشهای مناسب سریع تر تناسب اندام خود را به دست می آورند .

6-درصد ابتلا به عفونت در بین مادران سزارین شده بیشتر از مادرانی است که طبیعی زایمان نموده اند .

7-در زایمان طبیعی مادر و نوزاد بلافاصله می توانند تماس برقرار کنند و شیر دهی شروع شود ،در صورتیکه در سزارین امکان تماس مادر و نوزاد در ساعات اول وجود ندارد و

 مشکلاتی ناشی از عدم ارتباط عاطفی مادر و نوزاد به دلیل تاخیر اولیه ایجاد می شود.

8-خطر عوارض تنفسی در نوزاد ماحصل سزارین در مقایسه با زایمان طبیعی بیشتر است .

**سزارین برای حاملگی بعدی نیز ممکن است باعث بروز عوارضی شود:**

* افزایش خطر چسبندگی جفتی (یعنی جفت به محل سزارین قبلی می چسبد و جدا نمی شود که در این صورت باعث خونریزی شدید شده و حتی ممکن است خارج کردن رحم راالزامی کند .
* باعث افزایش خطر پارگی رحم در حاملگی و زایمان بعدی می شود .
* مهمترین عامل تمایل به سزارین ناشی از ترس از نحوه زایمان است و این ترس خود ناشی از عدم آگاهی مادر است .با شرکت در کلاسهای آمادگی  برای زایمان ، آمادگی لازم برای رویارویی

 با این دوران را پیدا میکنید و علاوه بر آن می توانید در انجام زایمان نقش فعال و موثر داشته باشید.

* آگاهی شما در مورد تواناییهای بدنتان برای انجام زایمان طبیعی به شما کمک می کند تا زایمان را هدایت کرده و بر درد و ترس و نگرانی خود غلبه کنید بدین ترتیب عوارض hحتمالی ناشی از زایمان نیزبه حداقل می رسد.

 این کلاسها مکمل مراقبت های دوران بارداری  است . کلاسهای آمادگی برای زایمان از هفته بیستم بارداری شروع می شود وتا هفته  سی و هفت ادامه می یابد .