



مزایای زایمان طبیعی، یک انتخاب سالم برای مادر و نوزاد

صغری محمدرضا فام^۱، زهرا الهامی^۱، الناز رازی^۱، فهیمه اشتیاق^۱، ندا ملکی^۱، زهرا مرادی نبرین^{۱*}

دانشگاه علوم پزشکی تبریز، بیمارستان امام خمینی عجب شیر^۱

ایمیل نویسنده مسئول: zm.moradi1384@yahoo.com (زهرا مرادی نبرین)

خلاصه

زایمان طبیعی یکی از مهم ترین مراحل زندگی زنان است که مزایای زیادی برای سلامت مادر و نوزاد دارد. این نوع زایمان، که بدون دخالت جراحی یا استفاده از داروهای مسکن انجام می شود، می تواند تأثیرات مثبت زیادی بر سلامت فیزیکی و روانی مادر و نوزاد داشته باشد. از جمله مزایای این نوع زایمان می توان به کاهش ریسک عفونت ها، تقویت سیستم ایمنی نوزاد، تسهیل در بازگشت سریع تر مادر به وضعیت طبیعی، و هزینه های کمتر اشاره کرد. این مقاله به بررسی مزایای مختلف زایمان طبیعی از جنبه های فیزیکی، روانی، اجتماعی و اقتصادی پرداخته و اهمیت آموزش صحیح در این زمینه را مورد تأکید قرار می دهد.

مقدمه

زایمان یکی از پیچیده ترین و حساس ترین مراحل در زندگی هر زن است. در حالی که پیشرفت های پزشکی در زمینه سزارین، این عمل جراحی را به یک گزینه رایج تبدیل کرده است، اما زایمان طبیعی همچنان به عنوان یکی از بهترین گزینه ها برای بسیاری از زنان در نظر گرفته می شود. در زایمان طبیعی، مادر به طور طبیعی و بدون نیاز به جراحی یا داروهای مسکن، فرزند خود را به دنیا می آورد. این نوع زایمان با وجود چالش هایی که ممکن است برای مادر داشته باشد، مزایای زیادی دارد که نه تنها برای مادر بلکه برای نوزاد نیز به طور ویژه مفید است. در این مقاله، به بررسی مزایای مختلف زایمان طبیعی خواهیم پرداخت و نشان خواهیم داد که چرا این نوع زایمان می تواند انتخاب بهتری در بسیاری از شرایط باشد.

مزایای فیزیکی زایمان طبیعی

سلامت مادر

کاهش ریسک عفونت ها: در زایمان طبیعی، به دلیل عدم نیاز به جراحی و برش در بدن، خطر عفونت های پس از زایمان، مانند عفونت های رحمی یا زخم های جراحی، به طور قابل توجهی کاهش می یابد.



بازگشت سریع تر به وضعیت طبیعی: یکی از بزرگترین مزایای زایمان طبیعی این است که مادر معمولاً بعد از زایمان سریع تر به حالت طبیعی خود بازمی گردد. دوران نقاهت در این نوع زایمان کوتاه تر است و مادر می تواند به سرعت به فعالیت های روزمره خود بازگردد. کاهش خطرات برای حاملگی های بعدی: زایمان طبیعی خطراتی مانند چسبندگی جفت یا مشکلات رحم در بارداری های بعدی را کاهش می دهد. در حالی که سزارین ممکن است باعث بروز این مشکلات در آینده شود.

سلامت نوزاد

مواجهه با میکروب های مفید: یکی از مزایای بزرگ زایمان طبیعی برای نوزاد این است که در حین عبور از کانال تولد، نوزاد با میکروب های مفید و ضروری مواجه می شود که به تقویت سیستم ایمنی او کمک می کند. لاکتوباسیلوس ها، بیفیدوباکتریوم، استرپتوکوکوس و انتروباکتریاسه ها از رایج ترین و مهم ترین پروبیوتیک ها هستند که در دستگاه گوارش نوزاد رشد می کنند. این باکتری ها به ویژه در روده، واژن و کانال تولد مادر وجود دارند. لاکتوباسیلوس ها به تنظیم فلور میکروبی روده و جلوگیری از رشد باکتری های مضر کمک می کنند. بیفیدوباکتریوم ها در فرآیند هضم و جذب مواد مغذی کمک می کنند. برخی از گونه های رایج بیفیدوباکتریوم عبارتند از:

Bifidobacterium bifidum

Bifidobacterium longum

Bifidobacterium infantis

این باکتری ها به ویژه در هضم شیر مادر و پیشگیری از مشکلات گوارشی مانند یبوست و اسهال مفید هستند.

تنظیم تنفس نوزاد: عبور از کانال تولد باعث فشار ملایم بر روی ریه های نوزاد می شود که به تسهیل در تنفس و تمیز شدن ریه ها کمک می کند. این فرآیند طبیعی در سزارین اتفاق نمی افتد.

پشتیبانی از شیردهی: در زایمان طبیعی، معمولاً پیوند عاطفی سریع تری بین مادر و نوزاد ایجاد می شود که می تواند به موفقیت در شیردهی کمک کند. مادر پس از زایمان طبیعی تمایل بیشتری به مراقبت از نوزاد خود دارد.

مزایای روانی و اجتماعی زایمان طبیعی

۱. احساس قدرت و اعتماد به نفس بیشتر

یکی از مزایای بزرگ زایمان طبیعی برای مادر این است که بسیاری از زنان پس از زایمان طبیعی احساس رضایت و قدرت بیشتری دارند. احساس توانمندی و اینکه توانسته اند بدون دخالت جراحی، فرزند خود را به دنیا بیاورند، می تواند اعتماد به نفس آن ها را تقویت کند.

۲. تجربه شخصی تر و طبیعی تر

زایمان طبیعی معمولاً به عنوان یک تجربه شخصی و طبیعی در نظر گرفته می شود که بیشتر جنبه عاطفی دارد. این تجربه می تواند به ارتباط عمیق تر مادر و نوزاد منجر شود و پیوندهای عاطفی بیشتری بین آن ها ایجاد کند.



۳. حمایت از روابط خانوادگی

زایمان طبیعی اغلب یک تجربه مشترک و حمایتی برای مادر و پدر است. بسیاری از مادران در هنگام زایمان طبیعی، حمایت بیشتری از طرف شریک زندگی خود دریافت می کنند، که این امر می تواند به تقویت روابط خانوادگی و تعاملات مثبت در دوران بارداری و پس از زایمان کمک کند.

مزایای اقتصادی زایمان طبیعی

۱. کاهش هزینه های پزشکی

زایمان طبیعی معمولاً هزینه های کمتری نسبت به سزارین دارد. در زایمان طبیعی، نیاز به جراحی، بیهوشی یا مراقبت های پیچیده پس از عمل نیست. این امر به طور مستقیم به کاهش هزینه های بیمارستانی منجر می شود.

۲. کاهش مدت زمان بستری در بیمارستان

در زایمان طبیعی، مدت زمان بستری مادر در بیمارستان معمولاً کوتاه تر است. این امر می تواند به کاهش هزینه های مرتبط با بستری و مراقبت های پزشکی کمک کند.

چالش ها و نکات مهم

با تمام مزایای ذکر شده، زایمان طبیعی ممکن است برای برخی از زنان دردناک و چالش برانگیز باشد. زنان باید از قبل آمادگی لازم را برای مدیریت درد و استرس های زایمان داشته باشند. همچنین، در برخی موارد، وضعیت مادر یا نوزاد ممکن است به گونه ای باشد که نیاز به سزارین فوری باشد. این نکته مهم است که انتخاب روش زایمان باید با مشاوره پزشک و بر اساس وضعیت سلامت مادر و نوزاد انجام شود.

نتیجه گیری

مطالعات زیادی نشان داده اند که زایمان طبیعی نه تنها برای سلامت مادر، بلکه برای سلامت نوزاد نیز مفید است. پژوهش ها نشان می دهند که نوزادانی که به روش طبیعی به دنیا می آیند، کمتر دچار مشکلات تنفسی و سایر مشکلات نوزادی می شوند. همچنین، بسیاری از تحقیقات به این نتیجه رسیده اند که زنان پس از زایمان طبیعی، کمتر با مشکلات طولانی مدت مانند درد مزمن یا مشکلات روانی پس از زایمان مواجه می شوند.



زایمان طبیعی یکی از بهترین انتخابها برای مادران و نوزادان است. این نوع زایمان علاوه بر مزایای فیزیکی و روانی برای مادر، به سلامت نوزاد نیز کمک می کند. همچنین، از نظر اقتصادی و اجتماعی نیز این نوع زایمان دارای مزایای قابل توجهی است. با این حال، برای اطمینان از انتخاب صحیح، آموزش های پیش از زایمان و مشاوره های پزشکی به زنان اهمیت ویژه ای دارد. در نهایت، تصمیم گیری در مورد نوع زایمان باید با در نظر گرفتن شرایط جسمی و روانی هر زن و تحت نظارت پزشکان صورت گیرد. این مقاله می تواند به عنوان یک راهنما برای زنان باردار و خانواده ها در انتخاب نوع زایمان مفید باشد و همچنین بر اهمیت آموزش و آگاهی سازی در این زمینه تأکید کند.

منابع

1. The role of HLA-G in human pregnancy Joan S Hunt*, Daudi K Langat, Ramsey H McIntire and Pedro J Morales. *Reproductive Biology and Endocrinology* 2006, 4(Suppl 1):S10
2. HLA-G and immune tolerance in pregnancy Hunt, J. S., Petroff, M. G., McIntire, R. H., Ober, C. HLA-G and immune tolerance in pregnancy. *FASEB J.* 19, 681–693 (2005)
3. Sex Hormones and Novel Corona Virus Infectious Disease (COVID-19). Rasha A. Al-Lami, MD; Randall J. Urban, MD; Elena Volpi, MD, PhD; Ammar M.A. Algburi, MD; and Jacques Baillargeon, PhD. *Mayo Clin Proc.* n August 2020;95(8):1710-1714 n <https://doi.org/10.1016/j.mayocp.2020.05.013>.
4. CD46 polymorphism: a probable risk factor for recurrent spontaneous abortion in a northern Indian population. N. Zutshi, M. Gandhi, P. Kaul. *National Medical Journal of Medicine* March 2010
5. Guillermina Girardi, R.B., Jane E. Salmon, and F. Tedesco, The complement system in the pathophysiology of pregnancy. *Molecular Immunology*, 2006. 43: p. 68–77