

## ● زایمان طبیعی

زایمان طبیعی روندی فیزیولوژیک و طبیعی برای تولد جنین است که نیازی به مداخله پزشکی ندارد و بدون هیچ مداخله ای صورت می گیرد، همچنین در زایمان طبیعی به سلامت بدن مادر خدشه ای وارد نمی شود. به گفته پزشکان متخصص، در بارداری ها همواره اولویت با زایمان طبیعی است و مشاوره قبل از بارداری و همزمان با دوران بارداری و مراقبت از مادر در طول بارداری از نکات مهم و قابل توجه است که گاهی به آن بی توجهی می شود.

## ● سزارین

زایمان سزارین به صورت تولد جنین از راه برش دیواره شکم و دیواره رحم تعریف می شود. از آنجا که زایمان طبیعی برای مادر و نوزاد خطرات کمتر و هزینه کمتری در بر دارد، مناسب ترین روش می باشد. از طرفی سزارین یک جراحی غیرانتخابی است که با شکافتن پوست جدار شکم، عضلات زیر آن و جدار رحم همراه است که از این طریق جنین خارج می شود. همان طور که از اسمش پیداست سزارین روندی غیرطبیعی است که مادر نوزاد سالم را به دنیا می آورد ولی روند این جراحی با بیهوشی و بی حسی همراه است و متأسفانه گاه برای مادران عوارض جبران ناپذیری را ایجاد می کند. در کشورهای پیشرفته زایمان به روش سزارین در صورتی انجام می گیرد که جان مادر و نوزاد در خطر باشد. به طورمتوسط، ۱۰ درصد زایمان ها در جهان به روش سزارین انجام می شود، طبق آمار رسمی در ایران حدود ۲۵ تا ۲۵ درصد زایمانها به صورت عمل جراحی یعنی سزارین صورت می گیرند، در حالی که طبق آمار غیر رسمی در ایران سزارین چندین برابر سایر نقاط جهان است.

امروزه در برخی از بیمارستان های ایران این آمار حتی ۱۰۰ در صد نیز گزارش شده است برخی متخصصین علت افزایش گرایش زنان به انتخاب سزارین را فرار از درد زایمان اعلام کرده اند. در حالی که عمل سزارین خود با درد فراوان همراه است و عواقب منفی متعددی نیز به همراه دارد.

دکتر مریم افراخته، عضو هیأت علمی دانشگاه شهید بهشتی در این رابطه می گوید: در روش زایمان سزارین عضلات بدن بریده می شود. به این معنی که در گذشته با وجود مشکلاتی مانند کوچک بودن لگن مادر، قرار گرفتن جفت در کانال زایمانی و این موارد باعث می شد که هم مادر و فرزند هر دو فوت کنند به همین دلیل روش سزارین ابداع شد و کم کم پیشرفت کرد و البته امروزه با تجویز پزشک این عمل جراحی برای حفظ سلامت مادر یا نوزاد انجام می شود.

لازم به ذکر است؛ از آنجاکه خطرات عمل جراحی برای مادر خیلی کاهش یافته است (به علت امکانات بیهوشی، انتقال خون و آنتی بیوتیکها) (به طبع آن مراقبتهای نوزادی نیز پیشرفت کرده و خطرات سزارین برای نوزاد نیز کاهش یافته است. همچنین روشهای بهتری برای تعیین سلامت جنین در حین دردهای زایمانی وجود دارند. بنابراین بامشاهده علائم خطر برای جنین ویا مادر در حین دردهای زایمانی می توان فوراً او را سزارین کرد، در حالی که این امکانات در ۳۰ سال پیش وجود نداشت. البته برخی از پزشکان به خاطر اینکه ریسک یک زایمان مثلاً با دستگاه (واکیوم و یا فورسپس) را متحمل می شوند و روش زایمان طبیعی را انتخاب می کنند.

گفتنی است؛ برخی از مادران بر این باورند سزارین یک عمل جراحی ساده است؛ در صورتی که علت دیگر افزایش تعداد سزارین، خود مادران باردار هستند. متأسفانه برخی از خانمها سزارین را پدیده ای، عادی می پندارند و تصورشان بر این است می کنند با پیشرفت علم پزشکی باید از روش سزارین برای زایمان استفاده کنند. برخی از مادران باردار نیز فکر می کنند سزارین برای نوزادشان بهتر است؛ چرا که فشار برروی سر بچه وارد نمی شود به شکل انتخابی این عمل جراحی را انتخاب می کنند.

دکتر مریم کاشانیان، مدیر بیمارستان دوستدار مادر، در این باره می گوید: با این حال اگر در سزارین سلامت مادر به خطر بیفتد می بایست سزارین انجام شود چون با توجه به این مسئله نباید قاطعانه سزارین را رد کنیم. چون در برخی از موارد باتوجه به تجویز پزشک، سزارین برای مادر تشخیص داده می شود. اما باتوجه به پیشرفته شدن جراحی های امروزی عوارض سزارین با تجویز پزشک کاهش یافته است. ولی به هر حال عوارض هر عمل جراحی اجتناب ناپذیر است.

مدیر بیمارستان دوستدار مادر می افزاید: اگر زایمان به شکلی باشد که هیچ مداخله ای صورت نگیرد زایمان به شکل فیزیولوژیک مسیرش را طی می کند و فقط در مرکز دوستدار مادر بیمارستان شهید اکبرآبادی، مادران می توانند از روش های زایمان های طبیعی زایمان بدون درد را برگزینند. در واقع هر گاه اشکالاتی در روند طبیعی جنین یا نوزاد صورت گیرد و یا در کانال زایمانی باشد مانند تنگی های لگن، درشتی بیش از حد جنین و همچنین به طور مثال نوزاد با پا قرار گرفته است یا به عبارتی افت ضربان قلب پیدا کند از روش های غیر طبیعی برای تولد نوزادان استفاده می

کنند.

شایان ذکر است امروزه در کشورهای پیشرفته دنیا روش زایمان طبیعی را یک موفقیت بزرگ برای زنان می دانند و سزارین را یک شکست تلقی می کنند. البته گذشته از تبعات منفی بالا بودن سزارین ها برای مادران، نبود توجه به جایگاه ماما ها در ترویج و فرهنگ سازی برای مراقبت های دوران بارداری و زایمان طبیعی، به بیکاری آنها نیز دامن زده است.

#### ● شیوه های کاهش درد در زایمان های طبیعی و غیر طبیعی

روش های کاهش درد در زایمان فیزیولوژیک شامل موارد مختلفی از قبیل استفاده از ماساژ، گرما درمانی، سرما درمانی، آب به صورت های مختلف، عطر افشانی و طب فشاری، طب سوزنی، استفاده از روش های درمان دارویی مانند مسکن ها و روشهای نخاعی، هیپنوتیزم و تحریکات الکتریکی است. لازم به ذکر است انتخاب نوع روش زایمان بی درد براساس وضعیت مادر در این نوع زایمان انتخاب می شود.

افراخته، عضو هیأت علمی دانشگاه در ادامه می گوید: استفاده از آواهای موسیقی، حمایت های حین زایمان، استفاده از طب فشاری و طب سوزنی رایجه های طبیعی چون بابونه و موارد گیاهی برای کاستن درد زایمان نیز بسیار مفید است.

دکتر مریم کاشانیان می افزاید: براساس پژوهش های صورت گرفته زایمان فیزیولوژیک مزایای بسیار زیادی برای مادری که پرخطر نباشد، داراست. همچنین مادران بارداری که در زایمان های فیزیولوژیک از سوی همراه شان مورد حمایت های عاطفی قرار می گیرند طول زایمانشان کوتاه تر و درد زایمان کمتری دارند.

مدیر بیمارستان دوستدار مادر اضافه می کند: گذراندن مراحل قبل از زایمان در وان آب گرم و یا زایمان در آب از مواردی است که می تواند در کاهش درد زایمان بسیار موثر است. البته برخی از این روش ها نیازمند آماده سازی در دوران بارداری است تا اثر بخشی بهتری داشته باشد مانند کلاس های آموزشی به مادر و مشاوره قبل از بارداری که همزمان با دوران بارداری و مراقبت از مادر در طول بارداری که ۸ هفته به طول می انجامد آغاز می شود. که این خوداز نکات مهم و قابل توجه است. چون در این جلسات مشاوره مراحل مختلف زایمان و فیزیولوژی مادر در دوران بارداری و قبل از آن برای مادر و همراهش توضیح داده می شود.

وی در ادامه می گوید: مداخله های غیر طبیعی برای زایمان زنان باردار از جمله اجازه حرکت ندادن و یا وصل کردن سرم از مواردی است که در بیمارستان های شهر تهران اجرا می شود. این در حالی است که در زایمان فیزیولوژیک، مادر می تواند حرکت داشته باشد و یا بنشیند. به عبارت دیگر در این روش ماما یا پزشک متخصص زنان باردار را حمایت می کند.

گفتنی است؛ مادران باردار در صورت تمایل به استفاده از زایمان بی درد زیر نظر متخصص بیهوشی می توانند از بی حسی نخاعی برای کاهش درد بهره بگیرند. بنابراین در بیمارستان های دوستدار مادر این امکان فراهم شده که زنان باردار در اتاق های مجزا بتوانند زایمان طبیعی بدون درد داشته باشند. در واقع با ایجاد بیمارستان دوستدار مادر میزبان رضایتمندی زنان باردار افزایش یافته است.

#### ● مراقبتهای پس از زایمان

زمان ترخیص زائو به طور معمول در زایمان طبیعی ۲۴ ساعت بعد از زایمان و در سزارین ۷۲ ساعت بعد از زایمان دوران نقاهت یا نفاس می باشد.

دکتر کاشانیان می گوید: تقریباً نزدیک به ۷۰ درصد زنان باردار می توانند زایمان طبیعی داشته باشند و ۳۰ درصد مابقی نیز زیر نظر پزشک متخصص می توانند این روش سزارین را انتخاب کنند. اما خطرات بیهوشی برای زایمان طبیعی وجود ندارد، درحالی که برای مادرانی که به روش سزارین زایمان می کنند این خطرات اجتناب ناپذیر است. همچنین در برخی از مواقع سزارین نجات دهنده بوده زنان باردار نباید در مقابل سزارین مقاومت کنند.

#### ● زایمان طبیعی یا سزارین؟!

در زایمان طبیعی کودک به طور کامل هوشیار است چون ماده بیهوشی به بدن مادر وارد نشده است. مادرانی که زایمان طبیعی داشته اند در دادن آغوز به نوزاد خود نسبت به مادرانی که به طریقه سزارین نوزاد خود را دنیا آورده

موفق تر هستند؛ چرا که خوردن آغوز یا کلوستروم به عنوان اولین واکسن برای کودک منافع بسیاری دارد. همچنین در سزارین ماده بیهوشی از طریق جفت و بند ناف به جنین می رسد و کودک هنگام تولد ممکن است خواب آلوده باشد و خوب گریه نکند که خود کمک زیادی در باز شدن ریه هایش می کند.

زمانی که جنین داخل رحم است مایعی دور جنین است که به آن مایع آمی نیوتیک گفته می شود این مایع در زایمان طبیعی زودتر از بدن نوزاد خارج می شود یعنی کودک در ۲۴ ساعت اولیه تنفس راحت تری دارد ولی در سزارین این مایع که ریه جنین است دیرتر دفع می شود.

دکتر افراخته اشاره می کند: مدت بستری شدن و توانایی بازگشت به کارهای عادی و روزمره بعد از زایمان طبیعی خیلی کمتر از سزارین است و مادرانی که زایمان طبیعی داشته اند زودتر به خانواده خود ملحق می شوند. البته در سزارین بیهوشی عمومی می تواند خطراتی را به همراه داشته باشد ولی در زایمان طبیعی از بیهوشی استفاده نمی شود و نوزاد درآغوش مادر قرار می گیرد و در زایمان طبیعی این مسئله بسیار مهم است چون مادر و کودک ارتباط اولیه را در همان ساعت برقرار می کنند.

البته بعضی از خانمها دوست دارند در طول مدت زایمان خود کاملاً هوشیار بوده و بطور کامل در جریان روند زایمان قرار گیرند. درمدت انجام عمل سزارین ممکن است از بیهوشی عمومی استفاده شود، در نتیجه تماس اولیه نوزاد با مادر و شروع شیردهی به نوزاد به تاخیر می افتد.

#### ● توصیه های پزشکان به مادران باردار

پس پزشکان متخصص می توانند راهکارهایی را برای کاهش درد و انجام زایمان آسان و مطلوب به مادران توصیه کنند تا زنان باردار در صورت تجویز پزشک به زایمان طبیعی ترغیب شوند. اما وظیفه اصلی پزشک و ماما در برخورد با زانو آن است که بتواند یک زایمان طبیعی را از غیرطبیعی بازشناسد. البته یکی از عواملی که باعث شده میزان سزارین در زنان افزایش یابد به دلیل ترس از درد زایمان است که یک کاملاً طبیعی است. به همین دلیل بسیاری از زایمانها منجر به زایمان غیرطبیعی می شوند، در صورتی که اکثر خانمها می توانند یک زایمان طبیعی داشته باشند. امروزه خوشبختانه با مراقبتهای دوران بارداری می توان بسیاری از موارد خطرناک برای مادر و جنین را تشخیص داد و به موقع برای حفظ سلامت مادر و جنین اقدام کرد. پس زنان باردار می بایست به پزشک یا ماما خود اعتماد کنند و به او اجازه دهند در مورد نحوه زایمانشان تصمیم بگیرد. هرگز به دلیل ترس از درد زایمان که یک امر کاملاً طبیعی است زنان باردار نباید سزارین را به زایمان طبیعی ترجیح دهند و سلامت خود را به خط بیا نندازند.

در واقع تنها درصد معدودی از زنان باردار به علت داشتن شرایط ویژه می بایست زایمان سزارین را داشته باشند. در حالی که اکثریت زنان باردار می توانند با بهره گیری از روشهای زایمان بدون درد یک زایمان طبیعی داشته باشند. پس با افزایش تعداد بیمارستان های دوستدار مادر و همچنین مشاوره های پزشکی قبل از زایمان می توانیم مادران باردار را به زایمان به روش های بدون درد ترغیب کنیم. همچنین در بسیاری از کشورهای پیشرفته پزشکان متخصص برای ترغیب مادر به زایمان طبیعی با وی گفت و گو می کنند کاری که بنظر می رسد در کشور ما نیز باید جدی گرفته شود تا مادران باردار با تجویز پزشک سلامت خود و کودکانشان در انتخاب روشهای بارداری درنظر بگیرند.