

گزارشی درباره روش زایمان که این روزها دغدغه خیلی از زنان شده است

# طبیعی یا سزارین؛ مسئله این است!

● **زهرآخنداندل** شنیدن خبر بارداری معمولاً تجربه‌ای شیرین و دلپذیر است، به ویژه برای مامان‌های اولی‌ها. اما کمی که از خبر بارداری و خوش حالی ورود یک انسان کوچک به زندگی می‌گذرد، دغدغه مادر باردار برای نحوه زایمانش شروع می‌شود. مخصوصاً که مدام با سؤال اطرافیان مواجه می‌شود که: طبیعی یا سزارین؟

## ۹ ماه آسان؛ زایمان سخت

زهرایک زن ۳۳ ساله است که از زایمانش نزدیک به هفت سال می‌گذرد و کودکش حالا کلاس اول است. او تجربه یک زایمان طبیعی سخت را داشته است. «از اول دلم می‌خواست طبیعی زایمان کنم و حتی به سزارین فکر هم نمی‌کردم، با وجود اینکه مادر و خاله‌ام خیلی از سختی‌های زایمان طبیعی می‌گفتند. اما من تصمیم خودم را گرفته بودم چون فکر می‌کردم راهی که خداوند در طبیعت ما گذاشته است، درست‌ترین راه است و دست بردن در آن یعنی دست بردن در امری که هزاران سال است مادران ما آن را انجام می‌دادند. برای زایمان یک ماما همراه گرفتم تا زمان زایمان کنارم باشد. شب قبل از زایمان احساس کردم فرزندم تکان نمی‌خورد و تحرکش خیلی کم شده است. برای همین صبح روز بعد به بیمارستان مراجعه کردم. پس از معاینه گفتند باید بستری شوی که موقعش است. ۹ ساعتی معطل شدیم و پرستاران به من آمپول فشار زایمان تزریق کردند و چندی بعد یک پرستار برای سریع‌تر شدن روند زایمان، کیسه آب را پاره کرد. ساعت ۶ عصر بود اما فرزند من ساعت ۱۲ و ۳ دقیقه نیمه شب به دنیا آمد. زمان تولد کودک آن قدر فشار آوردم و داد زدم که زورم تمام شده بود. وقتی کودک به دنیا آمد، تمام بدنم به شدت می‌لرزید و دندان‌هایم محکم به هم می‌خورد. یادم است که صدای گریه‌اش را که شنیدم، گفتم: «قربونت برم مامان خوش اومدی»، و بعد از آن تا زمانی که در ریکاوری به هوش آمدم، چیزی به خاطر نداشتم. کودکم بعد از به دنیا آمدن، تاندون دست‌هایش به خاطر فشار در کانال زایمان و طولانی شدن روند زایمان آسیب دیده بود و دستش را نمی‌توانست بالا بیاورد که بار آهنگامی ارتوپد مخصوص نوزادان ظرف دو هفته بهبود کامل یافت. با تمام سختی‌ها و دردهایی که کشیدم و با وجود تمام حرف‌هایی که بعد از زایمان شنیدم، یک چیز برای من ارزش بسیاری دارد: من توانستم مثل تمام زنان زمان‌های گذشته وضع حمل کنم، کاری که سخت‌ترین کار یک زن است و واقعاً به خودم و شجاعت‌م افتخار می‌کنم.»

درباره خوبی‌ها و بدی‌ها و تفاوت‌های زایمان طبیعی و سزارین، شیوا زاهد، پرستار مامایی، نکاتی را می‌گوید که برای تان در ادامه آورده ایم.

## سزارین یا طبیعی؟

یکی از مشکلاتی که ممکن است در جراحی سزارین رخ دهد، عفونت محل زخم یا خونریزی و بازشدگی محل زخم است.

روش زایمان، مهم‌ترین عامل خطر برای پیدایش عفونت است؛ عفونت رحم بعد از زایمان سزارین نسبتاً شایع است و در زایمان طبیعی، عفونت کمتر است.

مادرانی که به روش سزارین زایمان می‌کنند، در انجام کارهای روزمره و مراقبت از نوزاد به کمک خانواده و دوستان متکی می‌شوند. این زنان نسبت به کسانی که زایمان طبیعی داشته‌اند، مدت طولانی‌تری احساس ناراحتی و محدودیت در حرکت داشته و برای کنترل درد به داروهای مسکن نیاز دارند.

زنان معمولاً پس از زایمان طبیعی بهبودی سریع‌تری دارند و زمان بستری شدن در بیمارستان کوتاه‌تر است. زایمان طبیعی اغلب به استراحت و مراقبت کمتری نیاز دارد.

زایمان طبیعی با خطرات و عوارض مرتبط با جراحی مانند عفونت، خونریزی و مشکلات بیهوشی همراه نیست.

بسیاری از زنان پس از زایمان طبیعی به راحتی می‌توانند شیر خود را به نوزاد بدهند. شیردهی زود هنگام و موفقیت آمیز می‌تواند به سلامت نوزاد کمک کند.