



## زایمان «بدون درد» بهترین روش برای زایمان زنان باردار است

یکی از برنامه های هشت گانه طرح تحول سلامت توجه به بحث زایمان طبیعی است. برنامه ای که نظام سلامت اهمیت خاصی برای آن در نظر گرفته است.

بر این اساس مصاحبه ای با دکتر شیرین فرهودی عضو هیات علمی دانشکده و جراح و متخصص زنان، زایمان و نازایی داشتیم تا ابعاد این موضوع بیش از پیش روشن شود. دکتر شیرین فرهودی گفت: قانون جوانی جمعیت پیرو طرح سلامت، موضوع اهمیت زایمان طبیعی را طرح کرده است. وی با اشاره به اقدامات صورت گرفته در این حوزه گفت: اقداماتی در سال های اخیر برای ترویج زایمان طبیعی صورت گرفته است که شامل بهینه سازی و بازسازی فضای فیزیکی بلوک های زایمان، فرهنگ سازی و آموزش برای ارائه دهندگان و گیرندگان خدمت زایمان یعنی مادران باردار را شامل می شود که با هدف کاهش ده درصدی سزارین است.

وی در ادامه گفت: در حال حاضر با اجرایی شدن سیستم LDR و ایجاد واحدهای تک نفره زایمان طبیعی، همه مراحل در یک اتاق و به صورت اختصاصی انجام می شود که بدون شک تاثیر بسزایی در عملکرد مطلوب ماما و پزشک دارد. بنابراین این فرآیند امکان ایجاد شرایط لازم جهت حفظ حریم خصوصی مادران و امکان پذیر کردن حضور همراه و همسر بر بالین مادر به هنگام زایمان را فراهم می کند. در واقع با انجام این اقدامات به دنبال سهولت در انجام زایمان طبیعی هستیم تا بتوانیم از تعداد سزارین های غیر ضروری را کاهش داده و بر تعداد زایمان طبیعی اضافه کنیم. که در حال حاضر با اجرایی شدن این طرح، ده درصد زایمان طبیعی در بیمارستان شهید بهشتی افزایش پیدا کرده است.

وی اذعان کرد: سزارین یکی از روش های اضطراری برای زایمان در دنیا می باشد که در جای خودش یک جراحی نجات بخش می باشد؛ ولی اگر اضطراری پزشکی برای انجام سزارین نباشد انجام آن می تواند خطرات پزشکی طولانی مدت و کوتاه مدتی را برای نوزاد و مادر به همراه داشته باشد.

وی با اشاره به هیجان های بارداری که توام با استرس برای مادران می باشد افزود: ترشح هورمون اکسی توسین در زایمان طبیعی باعث راحت تر شدن فرایند زایمان، کمتر شدن استرس و شیر دهی بهتر برای فرزند می شود که در زایمان سزارین این فرایند مختل می شود.

وی افزود: همینطور مادری که به طور طبیعی زایمان انجام می دهد با احساس قدرت، تجربه این استرس را به خاطر خوبی تبدیل می کند چرا که وابستگی ایجاد شده در زایمان طبیعی بعلت آغوش کشیده شدن فرزند در بدو تولد با توجه به حال عمومی مطلوب مادر حس بسیار مطلوبی را ایجاد می کند که در سزارین این اتفاق نمی افتد. وی با اشاره به فواید زایمان طبیعی برای نوزاد گفت: نوزاد وقتی در فرایند زایمان طبیعی از کانال زایمان عبور می کند با تحریک کانال زایمان ضمن خالی شدن کامل مایع داخل ریه نوزاد، گردش خون مطلوب تری را نیز دارد. همینطور ترشح هورمون کاتکول آمین در زایمان طبیعی باعث می شود نوزاد بعد از تولد هوشیاری بهتری داشته و طبیعتا شیر خوری بهتری از جراحی سزارین داشته باشد. و به طور کلی در زایمان طبیعی نوزاد سیستم ایمنی قوی تری را دارا می باشد.

وی در پایان گفت: در بیمارستان شهید بهشتی امکاناتی برای آموزش و فرهنگ سازی مادران و پدران برای زایمان طبیعی مهیا شده است.

از طرفی اتاق های خصوصی برای راحتی و حفظ حریم خصوصی بیشتر مادران باردار ایجاد شده است. همینطور در زایمان های طبیعی این بیمارستان تکنیک های ورزشی و تنفسی و همینطور زایمان در آب استفاده می شود تا راحتی قابل توجهی را توام با کاهش استرس برای مادران به ارمغان آورده تا زایمان بی دردی را تجربه کنند.