

# آب گرم، تسکین دهنده طبیعی درد زایمان

8 مرداد 1404

**ترس از درد زایمان، دلیل اصلی بسیاری از زنان برای انتخاب سزارین است. اما روش جدید زایمان در آب، با کاهش درد و افزایش آرامش مادران، به گزینه‌ای طبیعی و مؤثر برای کاهش اضطراب و تسهیل فرایند زایمان تبدیل شده است.**

با وجود پیشرفت‌های پزشکی و ارائه راه‌های مختلف برای کاهش درد زایمان، همچنان ترس از درد شدید باعث می‌شود که بسیاری از زنان به سراغ سزارین بروند. این در حالی است که روش جدیدی به نام زایمان در آب، به‌طور فزاینده‌ای در حال تبدیل شدن به گزینه‌ای محبوب است که نه تنها درد زایمان را کاهش می‌دهد، بلکه روند زایمان را نیز طبیعی‌تر و راحت‌تر می‌کند. آمار سزارین و چالش‌های آن

در کشور ما، آمار سزارین هنوز سه برابر بیشتر از استانداردهای جهانی است. این افزایش بی‌رویه سزارین به‌ویژه در شرایطی که زایمان طبیعی از نظر پزشکی بدون خطر است، ناشی از ترس زنان از درد زایمان است. این ترس اغلب باعث می‌شود که مادران زایمان طبیعی را به نفع سزارین کنار بگذارند.

## زایمان در آب؛ گزینه‌ای تسکین‌دهنده

در سال‌های اخیر، روش‌های غیر دارویی برای کاهش درد زایمان، توجه بسیاری از متخصصان را به خود جلب کرده است. یکی از این روش‌ها، زایمان در آب است. این روش به مادران کمک می‌کند تا درد زایمان را کاهش دهند و از مزایای فیزیکی و روانی آب استفاده کنند.

زایمان در آب به این معنی است که مادر در حین زایمان در یک استخر آب گرم قرار می‌گیرد. این روش باعث می‌شود که دردهای زایمان به دلیل اثرات تسکین‌دهنده و گرمایی آب کاهش یابد و مادر احساس آرامش بیشتری داشته باشد. همچنین، آب به مادر کمک می‌کند تا به راحتی حرکت کند و احساس کنترل بیشتری بر روند زایمان خود داشته باشد.

## مزایای زایمان در آب

### زایمان در آب فواید متعددی دارد:

کاهش درد و افزایش آرامش: اثرات فیزیولوژیکی و روانی آب، مانند کاهش فعالیت سیستم عصبی سمپاتیک، منجر به تسکین درد و افزایش آرامش مادر می‌شود.

افزایش انقباضات مؤثر رحمی: تحقیقات نشان می‌دهند که این روش باعث بهبود انقباضات رحمی و تسریع روند زایمان می‌شود.

پیشگیری از مشکلات فشار خون: آب به کاهش فشار خون مادر و کمک به کاهش فشارهای جسمی در طول زایمان کمک می‌کند.

کاهش نیاز به مداخلات پزشکی: استفاده از زایمان در آب، به‌ویژه در مواردی که نیازی به مداخلات دارویی نیست، باعث کاهش احتمال استفاده از مسکن‌ها و اکسی‌توسین می‌شود.

### **محدودیت‌ها و نکات مهم**

زایمان در آب برای همه زنان مناسب نیست. این روش برای مادرانی که وضعیت‌های خاصی مانند بارداری دوقلویی، جنین بریچ، یا مشکلات پزشکی خاص دارند، توصیه نمی‌شود. بنابراین، مهم است که مادران قبل از انتخاب این روش، با پزشک یا ماما مشورت کنند.

زایمان در آب یک گزینه مؤثر، کم‌دردتر و طبیعی است که می‌تواند به کاهش آمار سزارین‌های غیرضروری کمک کند. با توجه به مزایای این روش و رضایت بالای مادران از آن، آموزش و آگاهی‌رسانی در این زمینه می‌تواند نقش مهمی در انتخاب‌های آگاهانه مادران داشته باشد.