

زایمان طبیعی ارجح ترین نوع زایمان در نظر گرفته می شود، زیرا شامل حداقل مداخله پزشکی است. زایمان طبیعی هم برای مادر و هم برای کودک مفید است. در اینجا چند دلیل وجود دارد که چرا مادران باید یک روند طبیعی زایمان را انتخاب کنند، مگر اینکه دلیل بسیار قوی برای سزارین وجود داشته باشد:

بهبودی سریع تر: دوره نقاهت در زایمان طبیعی بسیار کوتاه تر می باشد و مادر می تواند فعالیت های روزانه خود را هرچه سریع تر آغاز کند. سزارین یک جراحی بزرگ است که بهبودی آن به زمان زیادی نیاز دارد.

شیردهی راحت تر: مادر در زمان زایمان هوشیار است و می تواند بلافاصله نوزادش را در آغوش بگیرد که این مسئله خودش به ترشح شیر، کمک زیادی می کند همچنین شیردهی در زایمان طبیعی بلافاصله شروع و راحت تر انجام می شود، ولی در سزارین به علت درد مادر در ناحیه ی بخیه ها و همچنین داروهای بیهوشی، گاهی شیر دهی به تعویق می افتد و نوزاد لحظات طلایی را برای دریافت آغوز و لمس پوست به پوست مادر از دست خواهد داد. شروع انقباضات به وسیله ی هورمون اکسی توسین است که باعث افزایش ترشح شیر نیز خواهد شد و برای همین ترشح شیر در مادرانی که زایمان طبیعی دارند زودتر از سزارین رخ خواهد داد.

کاهش خطر مشکلات تنفسی نوزاد: مشکلات تنفسی نوزاد در زایمان طبیعی کمتر است زیرا با خروج سر و در هنگام خروج سینه، فشاری که روی قفسه ی سینه ی نوزاد می آید باعث خروج مایع آمنیوتیک شده و از بروز مشکلات تنفسی برای نوزاد جلوگیری می کند.

پیشگیری از افسردگی های بعد از زایمان: مادر به علت حس موفقیتی که در زمان زایمان پیدا می کند، به اعتماد به نفس بالاتری می رسد و امکان افسردگی بعد از زایمان کمتر است همچنین در زایمان طبیعی، همسر فرد می تواند همراهش باشد و ماساژ و کارهای حمایتی دیگر را انجام دهد. این باعث دلگرمی، همدلی و صمیمیت بیشتر بین آنها می شود.

تقویت رشد مغز کودک: زایمان طبیعی به افزایش تولید پروتئین در مغز کودک کمک می کند که به رشد مغز و عملکرد مغز کمک می کند. زایمان سزارین بدن را وادار نمی کند که این پروتئین ها را آزاد کند و در نتیجه کودک این مزیت گرانبها را از دست می دهد.

داشتن رژیم غذایی معمولی: عدم حمایت تغذیه ای در طول زایمان می تواند باعث کم آبی، افت سدیم بدن و افزایش استرس مادر شود. زنانی که به طور طبیعی در مرکز زایمان یا بیمارستان

زایمان می‌کنند، می‌توانند آزادانه غذا بخورند و بنوشند، که سطح انرژی آنها را در طول زایمان حفظ می‌کند.

استفاده از فلور طبیعی مادر: وقتی در زایمان طبیعی نوزاد از کانال زایمانی و واژن عبور می‌کند، از فلور طبیعی بیشتری برخوردار شده و باعث افزایش قدرت ایمنی وی خواهد شد. در دراز مدت، نوزادانی که از طریق سزارین به دنیا می‌آیند بیشتر مستعد ابتلا به آسم، آلرژی و عفونت هستند. داشتن فرزند از طریق زایمان طبیعی به نوزاد شانس بیشتری برای مبارزه با بسیاری از بیماری‌ها را می‌دهد.

کاهش عوارض برای مادر: میزان خونریزی مادر در زایمان طبیعی یک سوم سزارین است و همین امر باعث می‌شود که سلامت مادر بیشتر حفظ شود. در سزارین، علاوه بر عوارض و مشکلاتی که ممکن است برای مادر رخ دهد؛ عوارض بیهوشی نیز اضافه شده ولی در زایمان طبیعی ما این عوارض را نخواهیم داشت.