

Your Recovery After Vaginal Birth

After you give birth, a nurse will check you and answer any questions you may have. During your stay, the nurses will teach you how to care for yourself and your baby.

Changes in Your Body

- A nurse will feel your abdomen to check your uterus while you are in the hospital. If your uterus is soft, your nurse will rub your abdomen to help the uterus become firm.
- You will have bleeding from your vagina for 2-4 weeks. During the first few days, the bleeding is like a heavy menstrual period. You may pass small blood clots. The bleeding will decrease and change to pink, dark brown, and then clear. Do not use tampons. Use sanitary pads.
- Your breasts will fill with milk 3-5 days after you give birth and become firm and sore. They may leak at times.
- You may have constipation. A stool softener or laxative may be ordered.
- Tell your nurse if you have problems urinating.

Activity

- Ask the staff for help the first few times you get out of bed.
- Sit up for a couple of minutes before you start to walk.
- If you feel light headed or dizzy while in the bathroom, pull the emergency call light on the bathroom wall for help.
- Walk in the hallways 3-4 times a day for 5-10 minutes.

Diet

You may feel tired and hungry. You will get fluids through an IV (intravenous) in your hand or arm until you are drinking well. Drink plenty of fluids. You will be offered light food at first and then you can eat your normal diet.

Ваше выздоровление после вагинальных родов

После завершения родов медсестра осмотрит Вас и ответит на любые вопросы, которые могут у Вас возникнуть. Во время пребывания в больнице медсестры обучат Вас уходу за собой и за Вашим ребенком.

Изменения в Вашем теле

- Пока Вы находитесь в больнице, медсестра будет прощупывать Ваш живот для проверки матки. Если Ваша матка мягкая, медсестра будет растирать Ваш живот чтобы ускорить уплотнение матки.
- У Вас может наблюдаться кровотечение из влагалища в течение 2-4 недель. В течение первых нескольких дней кровотечение будет таким, как при обильных месячных. Могут выделяться небольшие сгустки крови. Со временем кровотечение будет менее обильным, а его цвет будет меняться на розовый, темно-коричневый и затем станет прозрачным. Не пользуйтесь тампонами. Используйте гигиенические прокладки.
- Через 3-5 дней после родов Ваша грудь наполнится молоком и станет твердой и болезненной. Время от времени из нее может сочиться молоко.
- У Вас может быть запор. Вам может быть назначен размягчитель стула или слабительное.
- Сообщите своей медсестре, если у Вас есть проблемы с мочеиспусканием.

Активность

- Когда Вы будете вставать с постели первые несколько раз, попросите персонал помочь Вам.
- Перед тем как встать и пойти, посидите несколько минут.
- Если во время пребывания в ванной комнате Вы почувствуете помутнение сознания или головокружение, потяните шнур лампочки аварийного вызова, расположенный на стене ванной комнаты.
- Делайте прогулки по коридору в течение 5-10 минут 3-4 раза в день.

Диета

Вы можете чувствовать усталость и голод. Через капельницу в ладонь или в руку Вам будет вводиться жидкость до тех пор, пока Вы не начнете нормально пить. Пейте много жидкости. Сначала Вам будет предложена легкая еда, затем Вы вернетесь к обычной диете.

Manage Pain

Pain and cramping are normal. Stitches may cause burning or stinging. **Ask for pain medicine when you need it.** The medicine may not get rid of your pain but it will make it better. Manage your pain so you can care for yourself, your baby and be active.

How to manage pain in the area around your vagina and anus called the perineal area:

- Place an ice pack on your perineal area the first day for short amounts of time to decrease pain and swelling.
- Take a warm bath. Baths can be started 24 hours after giving birth.
- Apply a topical medicine such as a spray or cream to help relieve rectal pain from hemorrhoids.

Peri Care

Keep the perineal area clean to prevent infection and stop odor. This is called peri care. You will be given a plastic bottle to fill with warm water. Each time you use the toilet, use the plastic bottle to squirt warm water over your perineal area.

Change your sanitary pad each time you use the toilet. Wash your hands with soap and water.

Showering

A shower may feel good and help you relax. Have someone help you with the first shower.

Going Home from the Hospital

Your nurse will help you prepare to go home with your baby. Information will be given to you on how to care for yourself and your baby.

Контролирование боли

Боль и спазмы являются обычным явлением. Швы могут вызывать жжение или покалывание. **Если есть необходимость, попросите обезболивающее лекарство.** Возможно, лекарство не избавит Вас от боли, но Вам будет легче ее переносить. Научитесь контролировать свою боль с тем, чтобы Вы могли ухаживать за собой, за Вашим ребенком и быть активной.

Как контролировать боль в области около влагалища и ануса, называемой промежностной областью:

- В первый день прикладывайте пакет со льдом на короткое время на промежностную область с целью уменьшения боли и опухания.
- Примите теплую ванну. Прием ванн можно начинать через 24 часа после родов.
- Для снижения боли от геморроя в прямой кишке используйте местное лекарство в виде аэрозоля или крема.

Уход за промежностью

Для предотвращения инфекции и уменьшения запаха держите промежностную область в чистоте. Это называется уходом за промежностью. Вам выдадут пластиковую бутылку, которую нужно будет наполнять теплой водой. Каждый раз после посещения туалета используйте пластиковую бутылку для ополаскивания промежностной области теплой водой. Меняйте гигиеническую прокладку после каждого посещения туалета. Мойте руки с мылом.

Прием душа

Душ может помочь Вам расслабиться и лучше себя чувствовать. Попросите кого-нибудь помочь Вам с первым приемом душа.

Возвращение домой из больницы

Медсестра поможет Вам подготовиться к возвращению домой с Вашим ребенком. Вам будет предоставлена информация о том, как ухаживать за собой и за ребенком.

Your care may include:

- Limit climbing stairs to 1-2 times each day.
- Lift nothing heavier than your baby.
- Get help doing housework for at least 2 weeks.
- Do not drive a car for at least 2 weeks.
- Do not have sexual relations until approved by your doctor. Talk to your doctor about birth control. Breastfeeding does not prevent you from becoming pregnant.
- Do not go back to work until approved by your doctor.

Call your doctor **right away** if you have:

- A fever over 101 degrees F or 38 degrees C.
- Signs of a breast infection such as fever, tenderness, redness, or a hot, hardened area, on one or both breasts.
- Heavy vaginal bleeding where you soak one sanitary pad per hour for two hours or have large blood clots.
- Foul smelling vaginal discharge—a normal discharge smells like your menstrual period.
- Problems urinating including trouble starting, burning or pain.
- No bowel movements for 3 days.
- A hot, hard spot in your leg or pain in your lower leg.
- Severe or constant pain or cramping.
- A headache, blurred vision or spots before your eyes that will not go away.
- Feelings of being very sad or feel you want to hurt yourself or your baby.

Уход может состоять в следующем:

- Ограничьте подъем по лестнице до 1-2 раз в день.
- Не поднимайте ничего тяжелее, чем Ваш ребенок.
- В течение по крайней мере 2 недель кто-то должен помогать Вам в работе по дому.
- Не садитесь за руль в течение по крайней мере 2 недель.
- До получения разрешения от врача не вступайте в половые отношения. Поговорите со своим врачом о противозачаточных средствах. Кормление грудью не предохраняет от беременности.
- До получения разрешения от врача не возвращайтесь на работу.

Немедленно позвоните своему врачу, если у Вас:

- Температура выше 101 градуса Фаренгейта или 38 градусов Цельсия.
- Признаки инфекции в груди, такие как жар, болезненность, покраснение или горячие затвердевшие участки на одной или обеих грудях.
- Обильное вагинальное кровотечение, когда приходится менять одну гигиеническую прокладку в час в течение двух часов, или выделяются большие сгустки крови.
- Влагалищные выделения имеют запах гноя – обычные выделения имеют запах как при обычных месячных.
- Проблемы с мочеиспусканием, в том числе трудности с началом мочеиспускания, жжение или боль.
- Отсутствие стула в течение 3 дней.
- Горячий затвердевший участок на ноге или боль в нижней части ноги.
- Сильная или постоянная боль или спазмы.
- Головная боль, неясность зрения или точки перед глазами, которые не проходят.
- Ощущение сильной грусти, или желание причинить вред себе или своему ребенку.

Call your doctor the first few days after you get home to schedule a follow up visit in 4-6 weeks. Talk to your doctor or nurse if you have any questions or concerns.

9/2006. Developed through a partnership of The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at www.healthinfotranslations.com.

В первые несколько дней после возвращения домой позвоните своему врачу, чтобы назначить визит к врачу через 4-6 недель. Если у Вас есть какие-либо вопросы или опасения, обратитесь к Вашему врачу или медсестре.

9/2006. Developed through a partnership of The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at www.healthinfotranslations.com.