

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.

सामान्य प्रसव के बाद आपका स्वास्थ्य—लाभ

आपके बच्चा जनने के बाद, कोई नर्स आपकी जाँच करेगी और आपके जो प्रश्न होंगे उनके उत्तर देगी। आपके यहाँ रहने के दौरान, नर्स आपको यह सिखाएँगी कि आपको अपनी और अपने शिशु की देखभाल किस प्रकार करनी है।

आपके शरीर में परिवर्तन

- आपके अस्पताल में रहने के दौरान कोई नर्स आपके गर्भाशय की जाँच करने के लिए आपके पेट को छूकर देखेगी। यदि आपका गर्भाशय ढीला है, तो नर्स आपके गर्भाश को सख्त करने के लिए आपके पेट को मलेगी।
- आपकी योनि से 2–4 सप्ताह तक रक्तस्राव होता रहेगा। शुरू के कुछ दिनों के दौरान रक्तस्राव इतना ज़्यादा होता है जैसे कि तेज़ माहवारी में होता है। खून के छोटे-छोटे थक्के निकल सकते हैं। रक्तस्राव कम होगा और उसका रंग बदलकर गुलाबी, गहरा भूरा हो जाएगा, और फिर साफ़ हो जाएगा। फाहों (टैम्पूनों) का उपयोग न करें। सेनेट्री पैड इस्तेमाल करें।
- प्रसव के 3–5 दिनों के बाद आपके स्तन दूध से भर जाएँगे और सख्त व पीड़ादायक हो जाएँगे। **कभी-कभी वे चू भी सकते हैं।**
- आपको कब्ज़ हो सकती है। मल को मुलायम करने वाली या कोई रेचक दवा मंगवानी पड़ सकती है।
- यदि आपको पेशाब होने में कोई दिक्कत हो तो अपनी नर्स को बताएँ।

कार्यकलाप

- जब आप पहली कुछ बार बिस्तर से उतरें तो स्टाफ़ से मदद माँगें।
- आप चलना शुरू करने से पहले कुछ मिनट तक बैठें।
- यदि बाथरूम में आपको लगे कि आपका सिर घूम रहा है या चक्कर आ रहे हैं, तो सहायता के लिए बाथरूम की दीवार पर लगी आपातकालीन कॉल लाइट को खींचें।
- दिन में 3–4 बार 5–10 मिनट तक कमरों के बीच में टहलें।

आहार

आपको थकावट या भूख महसूस हो सकती है। जब तक आप ठीक से पेय न ले सकें, आपको आपके हाथ या बाजू में किसी अंतःशिरा से तरल पदार्थ दिए जाएँगे। खूब तरल पदार्थ पीएँ। शुरू में आपको हल्का भोजन दिया जाएगा और उसके बाद अपना सामान्य भोजन खा सकती हैं।

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.

दर्द पर काबू पाना

दर्द और ँठन होना सामान्य है। टॉकों के कारण जलन या टीस हो सकती है। **जब आपको ज़रूरत हो, दर्द की दवा माँग लें।** दवा आपको दर्द से छुटकारा तो नहीं देगी परंतु राहत ज़रूर देगी। अपने दर्द को काबू में रखें ताकि आप अपनी, अपने शिशु की देखभाल कर सकें और चुस्त बनी रह सकें।

आप अपनी योनि और गुदा के आस-पास के हिस्से (पेरीनियल हिस्से) में दर्द पर किस प्रकार काबू पा सकती हैं:

- पहले दिन दर्द और सूजन को कम करने के लिए योनि और गुदा के आस-पास के हिस्से (पेरीनियल हिस्से) पर थोड़ी-थोड़ी देर के लिए बर्फ का पैक रखें।
- गर्म पानी से स्नान करें। जन्म देने के 24 घंटे के बाद स्नान शुरू कर सकते हैं।
- रक्तस्राव से गुदा में होनेवाले दर्द से छुटकारा पाने के लिए स्प्रे या क्रीम जैसी कोई स्थानीय दवा लगाएँ।

पेरी केयर

संक्रमण की रोकथाम और गंध को रोकने के लिए योनि और गुदा के आस-पास के हिस्से (पेरीनियल हिस्से) को साफ़-सुथरा रखें। इसे पेरी केयर कहते हैं। आपको प्लास्टिक की एक बोतल दी जाएगी जिसमें गर्म पानी भरना होगा। हर बार जब आप शौच के लिए जाएँ, तो अपने पेरीनियल हिस्से पर गर्म पानी की धार डालने के लिए प्लास्टिक की बोतल का उपयोग करें। हर बार जब आप शौच के लिए जाएँ, तो अपने सेनिटरी पैड बदल लें। अपने हाथ साबुन और पानी से धोएँ।

फुहार-स्नान (शॉवर)

फुहार-स्नान से आपको अच्छा लगेगा और आप आराम कर सकेंगी। पहली बार फुहार-स्नान के समय किसी की मदद लें।

अस्पताल से घर जाना

अपने शिशु के साथ घर जाने की तैयारी में आपकी नर्स आपकी सहायता करेगी। आपको यह जानकारी दी जाएगी कि आपको अपनी और अपने शिशु की देखभाल किस प्रकार करनी है।

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.

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.

आपकी देखभाल में निम्नलिखित चीजें शामिल हो सकती हैं:

- हर दिन सीढ़ियाँ 1–2 बार से अधिक न चढ़ना।
- अपने शिशु से भारी वज़न की कोई चीज़ न उठाएँ।
- घर का काम करने में कम–से–कम 2 सप्ताह तक किसी की सहायता लें।
- कम–से–कम 2 सप्ताह तक कार न चलाएँ।
- जब तक आपके चिकित्सक की अनुमति न हो, यौन संबंध न बनाएँ। संतति निरोध के बारे में अपने चिकित्सक से बात करें। स्तनपान कराने से आपके गर्भवती होने पर रोक नहीं लगती।
- जब तक आपके चिकित्सक की अनुमति न हो, काम पर वापस न जाएँ।

यदि आपको निम्नलिखित में से कुछ हो तो चिकित्सक को **तुरंत** फोन करें:

- 101 डिग्री फा. या 38 डिग्री सें. से अधिक बुखार हो।
- स्तन संक्रमण के कोई चिह्न विद्यमान हों, जैसे कि बुखार हो, किसी एक स्तन या दोनों स्तनों का कोई हिस्सा दुखता हो, लाल हो, या गर्म, सख्त हो।
- योनि से ऐसा भारी रक्तस्राव हो जिसमें दो घंटे तक हर घंटे में आपका एक सेनिटरी पैड गीला हो जाए या खून के बड़े–बड़े थक्के निकल रहे हों।
- योनि से दुर्गंधयुक्त स्राव हो रहा हो – सामान्य स्राव की गंध आपके मासिक धर्म जैसी होती है।
- मूत्र आने में तकलीफ़, जलन या दर्द होने सहित कोई तकलीफ़ हो रही हो।
- 3 दिन तक शौच न हुआ हो।
- आपकी टाँग पर कोई गर्म, सख्त चकता हो या आपकी टाँग के निचले हिस्से में दर्द हो।
- तेज़ या लगातार दर्द या ऐंठन हो।
- सिरदर्द हो, धुँधला दिखाई दे या आपकी आँखों के आगे ओझल न होने वाले धब्बे दिखाई दें।
- बहुत अधिक दुःखी महसूस कर रही हों या ऐसा महसूस कर रही हों कि आप स्वयं को या अपने शिशु को चोट पहुँचाना चाहती हैं।

अपने घर जाने के बाद पहले कुछ दिनों तक अपने चिकित्सक को फोन करें ताकि 4–6 सप्ताहों में एक अनुवर्ती विज़िट रखा जा सके। यदि आपके कोई प्रश्न या चिंताएँ हों तो अपने चिकित्सक या नर्स से बात करें।

6/2007. Developed through a partnership of Mount Carmel Health, Ohio State University Medical Center and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at www.healthinfotranslations.org.