

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.

産後の回復 (普通分娩の場合)

出産後は看護師が検診を行い、貴女の質問についてなんでも答えてくれます。入院中は看護師が貴女自身と赤ちゃんのケアの仕方を指示します。

貴女の体に起きる変化

- 入院中は子宮をチェックするために、看護師が腹部を触診します。子宮が柔らかい場合は硬くするために看護師は腹部をさすります。
- 2～4週間は膣から出血が続きます。最初の数日の出血は、重い生理の時と同様の状態です。小さな血のかたまりが出てくる場合もあります。出血の量は減少し、色はピンク色から暗褐色、透明へと変わります。タンポンは使用せず、生理用ナプキンを使用してください。
- 出産後3～5日で乳房がミルクで張り始め、硬くなって痛みを感じるようになります。ミルクが漏れてくることもあります。
- 便秘になることもあります。便秘薬や下剤を処方する場合があります。
- 排尿に問題がある場合は看護師に伝えてください。

活動

- ベッドから起きる場合、最初の数回は職員に介助を求めてください。
- 歩く前に2～3分ほど座って休んでください。
- トイレで頭がくらくらしたり目眩がした場合、トレイの壁にある緊急呼び出し用のライトを引っ張って助けを求めてください。
- 毎日廊下で5～10分間の散歩を3～4回ほど行ってください。

食事

疲れや空腹を感じる場合があります。自分で十分な水分を摂れるようになるまで、手や腕からIV(点滴)で水分補給します。水分をたくさんとってください。最初は軽い食事が与えられ、通常通り食べられるようになります。

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.

痛みの対処

痛みを感じたりけいれんがあるのは正常です。縫合部に焼けるような痛みやひりひりした痛みを感じる場合があります。必要であれば痛み止めを処方してもらいましょう。薬によって痛みが消えない場合もありますが、楽にはなりません。自分自身と赤ちゃんのケアができるように痛みに対処し、積極的に動くようにしましょう。

膣や肛門など会陰部と呼ばれる部分の痛みを対処するには以下の処置を講じます。

- 初日は痛みや腫れを軽減するために、会陰部にアイスパックをしばらく当てます。
- 温かいお風呂にはいります。出産の 24 時間後からお風呂に入ることができます。
- 痔核による直腸痛を和らげる効果のあるスプレーやクリーム状の局所薬を使用してください。

会陰部のケア

感染と臭いを防ぐために、会陰部を清潔に保ちます。これを会陰部のケア (peri care) と呼びます。温水を入れるためのプラスチック製のボトルを渡されます。トイレに行くたびに、このボトルで温水を会陰部にかけてください。生理用ナプキンはトイレに行くごとに交換してください。手は石鹸で洗ってください。

シャワー

シャワーを浴びると気分が良くなり、リラックスできることがあります。最初のシャワーのときは、誰かに付き添ってもらってください。

病院から帰宅するとき

赤ちゃんを帰宅する際は、看護師が準備の手助けをしてくれます。看護師が貴女自身と赤ちゃんのケアの仕方について教えてくれます。

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.

貴女自身のケアとして以下のようなものがあります：

- 階段を上るのは1日に1、2回に留めておきます。
- 赤ちゃんの体重よりも重い物は持ち上げないでください。
- 少なくとも2週間は家事を誰かに手伝ってもらいましょう。
- 少なくとも2週間は車を運転してはなりません。
- 医師の許可が出るまで、性交渉を避けてください。避妊薬については、貴女の医師にご相談ください。授乳中なら妊娠しないというわけではありません。
- 貴女の医師の許可が出るまで、職場復帰はしないでください。

以下の症状が現れた場合は直ちに貴女の医師に連絡してください：

- 38度(華氏101度)以上の熱が出た場合。
- 片方または両方の胸に熱、圧痛、発赤、または熱を持ったりしこりが生じるなど乳房感染の徴候が表れた場合。
- 1時間で1枚の生理用ナプキンが濡れてしまう状態が2時間続くほど出血が激しい場合や大きな血の固まりが出る場合。
- おりものから悪臭がする場合 – 正常のおりものなら生理期間時と同様の臭いがします。
- 尿がすぐに出ない、焼けるような感覚や痛みがあるなど排尿時に異常がある場合。
- 3日間排便がない場合。
- 脚に熱を持った部分またはしこりがあったり、下腿部が痛む場合。
- 激しいまたは継続的な痛みまたはけいれんが起きる場合。
- 頭痛、目や焦点のかすみがあって解消しない場合。
- とても悲しく感じたり、貴女自身または赤ちゃんを傷つきたい欲求が生じた場合。

帰宅してから2～3日以内に貴女の医師に連絡をとり、4～6週間以内に産後の再診を予約してください。質問や不明な事項については、貴女の医師または看護師にご相談ください。

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.