

# Your Recovery After Cesarean 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 in 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

- Deep breathe and cough every two hours to prevent breathing problems. Hold a pillow or folded blanket over your incision when you cough to lessen the pain.
- **Ask the staff for help the first few times you get out of bed.**



# Sua recuperação após uma cesariana

Depois do parto, uma enfermeira verificará se você tem dúvidas e responderá as perguntas que você quiser fazer. Durante a internação, as enfermeiras a ensinarão como cuidar de si própria e do seu bebê.

## Mudanças no seu corpo

- Uma enfermeira examinará o abdome para verificar o seu útero enquanto você estiver no hospital. Se o útero estiver amolecido, a enfermeira esfregará o abdome para ajudar o útero a ficar firme.
- Você terá sangramento vaginal por 2-4 semanas. Durante os primeiros dias, o sangramento parecerá com o de um ciclo menstrual de grande volume. Você poderá eliminar alguns coágulos de sangue. O sangramento diminuirá e mudará de cor para rosa, marrom escuro e em seguida transparente. Não use absorventes internos (tampões). Use absorventes externos.
- Os seios ficarão cheios de leite durante 3-5 dias após o parto e também ficarão endurecidos e doloridos. Algumas vezes, pode ocorrer vazamento de leite.
- Você pode ter constipação. Um amolecedor de fezes ou laxante poderá ser prescrito.
- Informe a enfermeira se você tiver problemas para urinar.

## Atividade

- Respire profundamente e tussa a cada duas horas para prevenir problemas respiratórios. Segure um travesseiro ou um cobertor dobrado sobre a incisão quando tossir para diminuir a dor.
- **Peça ajuda para um profissional do hospital nas primeiras vezes que for sair da cama.**



- 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. The day of surgery, you will be able to have ice chips or clear fluids. As your bowel function returns, you will be given fluids, then solid food.

## **Pain Control**

Pain is normal. It is the most intense the first 2-3 days after surgery. Your doctor will order pain medicine for you. **Ask for pain medicine when you need it.** Manage your pain so you can care for yourself, your baby and be active. The medicine may not get rid of the pain but it will make it better.

## **Incision**

Your incision may be up and down (vertical) or across the lower part of your abdomen (horizontal). A dressing will be placed over the incision for about 24 hours. Your nurse will check the dressing and change it as needed. After the dressing is taken off, you may shower. Tapes called steri strips will be placed over the incision. They will fall off on their own. **Do not** pull them off. You may trim the edges as they curl. Your nurse will show you how to care for your incision before you go home. Watch your incision for signs of infection such as redness, swelling, pain, warmth and drainage.

- Fique sentada por alguns minutos antes de começar a andar.
- Se sentir tontura ou sensação de cabeça leve enquanto estiver no banheiro, **aperte a luz de emergência localizada na parede do banheiro para obter ajuda.**
- Ande nos corredores 3-4 vezes por dia por cerca de 5-10 minutos.

## **Dieta**

Você pode se sentir cansada ou ter fome. Você receberá administração IV (intravenosa) de líquidos através de uma veia da mão ou do braço até que possa tomar líquidos. No dia da cirurgia você poderá chupar cubos de gelo ou tomar líquidos transparentes. Quando o intestino voltar a funcionar, você receberá líquidos para beber, e em seguida, alimentos sólidos.

## **Controle da dor**

É normal sentir dor. A dor é mais forte nos primeiros 2-3 dias após a cirurgia. O médico prescreverá medicamentos para aliviar a dor. **Solicite medicamentos para alívio da dor quando necessário.** É importante controlar a dor para que você possa cuidar de si própria, de seu bebê e se manter ativa. O medicamento pode não fazer com que a dor desapareça totalmente, mas a aliviará.

## **Incisão**

A incisão da cirurgia pode ser feita na direção vertical ou horizontal do abdome. Um curativo será colocado sobre a incisão por cerca de 24 horas. Uma enfermeira inspecionará o curativo e o trocará conforme necessário. Você poderá tomar banho depois que o curativo for retirado. Curativos pequenos chamados de steri strips serão colocados sobre a incisão. Esses curativos cairão sozinhos. **Não** puxe esses curativos. Você poderá cortar as pontas quando começarem a enrolar. A enfermeira mostrará como cuidar da incisão antes que você tenha alta. Observe a incisão para detectar sinais de infecção, como vermelhidão, inchaço, dor, aquecimento e drenagem.

## Peri Care

Keep the area around your vagina and anus called 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

After the dressing and the catheter in your bladder are removed, you may shower. A shower may feel good and help you relax. Have someone help you with your first shower. **Do not** take a tub bath because of the risk of infection for 4-6 weeks or until you see your doctor for your follow up visit.

## 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.

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.

## **Cuidados com região genital**

Mantenha a região ao redor da vagina e do ânus, chamada de **região perineal**, limpa para evitar infecções e para não exalar odores. Esses são os **cuidados com a região genital**. Você receberá um frasco de plástico para encher com água morna. Todas as vezes que for ao banheiro, use o frasco de plástico para esguichar água sobre a região perineal. Troque o absorvente todas as vezes que for ao banheiro. Lave as mãos com água e sabonete.

## **Banho**

Você poderá tomar banho depois que o curativo for removido e o cateter retirado da bexiga. O banho a ajudará a se sentir melhor e a relaxar. Peça para alguém ajudá-la em seu primeiro banho. **Não** tome banho de banheira por 4-6 semanas após o parto ou até a consulta de seguimento com seu médico, já que o risco de infecção é maior com o banho de banheira.

## **Preparação para voltar para casa**

A enfermeira a ajudará a se preparar para voltar para casa com seu bebê. Você receberá informações sobre como cuidar de si própria e do seu bebê.

O cuidado pode incluir:

- Limitar subir escadas a 1-2 vezes por dia.
- Não levantar nenhum peso maior do que o de seu bebê.
- Obter ajuda para o trabalho doméstico por pelo menos 2 semanas.
- Não dirigir automóveis por pelo menos 2 semanas.
- Não manter relações sexuais até que o médico a autorize. Conversar com o médico sobre métodos anticoncepcionais. A amamentação não impede que você engravide.
- Não voltar a trabalhar até que o médico a autorize.

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 2 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
- 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 your 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.**

Entre em contato com o médico **imediatamente** se:

- Tiver febre de mais 101 °F ou mais de 38 °C.
- Apresentar sinais de infecção mamária como febre, sensibilidade, vermelhidão, ou uma mama ou as duas ficarem endurecidas e quentes.
- Sangramento vaginal volumoso com o uso de um absorvente por hora por 2 horas ou se eliminar grandes coágulos de sangue
- Secreção vaginal fétida – o odor do sangramento normal é semelhante ao do fluxo menstrual
- Problemas para urinar, dificuldade para começar a urinar, queimação ou dor
- O intestino não funcionar por 3 dias
- Um ponto quente e endurecido aparecer em sua perna ou se você sentir dor na parte inferior da perna
- Dor intensa e constante
- Dor de cabeça, visão turva ou visualização de manchas que não desaparecem
- Sentimento de tristeza profunda ou sentir que tem vontade de ferir a si própria ou o bebê

**Entre em contato com o médico nos primeiros dias depois da alta para marcar uma consulta para depois de 4-6 semanas. Converse com o médico ou enfermeiro em caso de dúvidas ou preocupações.**