

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.**



المعافاة بعد الولادة القيصرية

بعد الولادة، ستقوم الممرضة بفحصك وإجابتك عن أية أسئلة قد تجول بخاطرك. وأثناء إقامتك بالمستشفى، ستعلمك الممرضة كيف تعتنين بنفسك وبطفلك.

التغيرات التي تطرأ على جسدك

- ستقوم الممرضة، أثناء وجودك بالمستشفى، بتلمس بطنك لفحص الرحم. فإذا كان رحمك مترهلاً، فستدعك الممرضة بطنك للمساعدة على شد الرحم.
- ستنزفين من المهبل لمدة تتراوح من أسبوعين إلى أربعة أسابيع. وأثناء الأيام القليلة الأولى، يشبه النزيف دورة حيض شهرية كثيفة. وربما تخرج منك كتل دموية متجلطة صغيرة. ثم يقل النزيف ويتغير لونه إلى اللون القرمزي والبنّي الداكن ثم ينقطع بعد ذلك. تجنبي استخدام الحفاضات واستخدمي الفوط الصحية.
- يمتلئ صدرك باللبن بعد الولادة خلال مدة تتراوح من ثلاثة إلى خمسة أيام ويصبح الصدر متحجراً ومؤلماً. وربما يرشح في بعض أوقات.
- قد تعانين من إمساك، ويمكنك طلب ملين أو مسهل للأمعاء.
- أخبري الممرضة إذا كانت لديك مشكلات أثناء التبول.

النشاط

- تنفسي بعمق واحرصي على السعال كل ساعتين لمنع حدوث مشكلات في التنفس. ضعي وسادة أو بطانية مطوية فوق الجرح عندما تسعلين لتقليل الإحساس بالألم.
- اطلبي من أحد أفراد طاقم العمل مساعدتك في المرات القليلة الأولى للنهوض من الفراش.



- 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.

- اجلسي لمدة دقيقتين قبل بدء المشي.
- إذا شعرت بدوار أو دوخة أثناء وجودك في الحمام، فقمي بشد مصباح استدعاء الطوارئ الموضوع على جدار الحمام لطلب المساعدة.
- احرصي على المشي بالأروقة من ثلاث إلى أربع مرات يوميًا لمدة تتراوح من خمس إلى عشرة دقائق.

النظام الغذائي

ربما تشعرين بالتعب والجوع، وسوف تحصلين على السوائل عن طريق الحقن الوريدي في اليد أو الذراع حتى تتناولين ما يكفي من الشراب بطريقة عادية. ويمكنك يوم إجراء الجراحة تناول رقائق مجمدة أو سوائل خالية من المواد الحافظة. وبينما تستعيد الأمعاء وظائفها، سيتم إعطاؤك سوائل ثم بعد ذلك الطعام.

السيطرة على الألم

يعد الإحساس بالألم شيئًا طبيعيًا، ويصل الألم إلى ذروته في اليومين أو الثلاثة أيام الأولى عقب الجراحة. لذلك سيأمر الطبيب بإعطاء دواء مسكن للألم. احرصي على طلب الدواء المسكن للألم إذا لزم الأمر. حاولي التحكم في الألم حتى يمكنك العناية بنفسك وبطفلك وتصبحين نشيطة. ربما لا يخلصك الدواء من الألم نهائيًا ولكن قد تشعرين بأنك في حالة أفضل.

الجرح

قد يكون الجرح من أعلي لأسفل (رأسي) أو عبر الجزء السفلي من البطن (أفقي). ستوضع ضمادة فوق الجرح لمدة أربعة وعشرين ساعة تقريبًا، ثم ستقوم الممرضة بفحصها وتغييرها إذا لزم الأمر. ويمكنك الاستحمام بعد إزالة الضمادة. ثم يوضع فوق الجرح أشرطة تسمى أشرطة مُعقمة (steri strips). سوف تسقط الأشرطة من تلقاء نفسها. لذا تجنبي شداها. كما يمكنك قص الأطراف في حالة التوائها. وستبين لك الممرضة كيف تعتنين بالجرح قبل أن تعودي إلى المنزل. راقبي الجرح للتعرف على مؤشرات التلوث مثل حدوث احمرار وتورم وشعور بالألم وارتفاع في درجة الحرارة وحدث رشح.

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.

العناية بالمنطقة العجانية

حافظي على نظافة المنطقة المحيطة بالمهبل وفتحة الشرج والتي تسمى بالمنطقة العجانية لمنع حدوث تلوث وإيقاف انبعاث الرائحة، وهذا ما يُطلق عليه العناية بالمنطقة العجانية. سيتم إعطاؤك زجاجة بلاستيكية لملئها بالماء الدافئ. احرصي على استخدام الزجاجة البلاستيكية لسكب الماء الدافئ على المنطقة العجانية وذلك في كل مرة تستعملين فيها الحمام. احرصي على تغيير الفوطة الصحية في كل مرة تستعملين فيها الحمام، واغسلي يديك بالماء والصابون.

الاستحمام

يمكنك الاستحمام بعد إزالة الضمادة والقسطرة الموجودة بمثانتك، فقد يُشعرك الدش بالتحسن ويساعدك على الاسترخاء. يمكنك الاستعانة بشخص آخر لمساعدتك في المرة الأولى. تجنبي الاستحمام في البانيو وذلك لتجنب خطر التلوث لمدة تتراوح من أربعة إلى ستة أسابيع أو حتى يراك الطبيب في زيارة المتابعة.

العودة إلى المنزل من المستشفى

ستساعدك الممرضة في الاستعداد للعودة للمنزل مع طفلك. وسيتم إطلاعك على معلومات عن كيفية الاعتناء بنفسك وطفلك.

قد تتضمن العناية الخاصة بك ما يلي:

- تقليل صعود السلالم إلى مرة أو مرتين يوميًا.
- تجنب حمل أي شيء آخر أثقل من طفلك.
- الاستعانة بشخص آخر للقيام بأعمال المنزل لمدة أسبوعين على الأقل.
- تجنب قيادة السيارة لمدة أسبوعين على الأقل.
- تجنب ممارسة العلاقات الجنسية حتى يسمح الطبيب. تحدثي إلى الطبيب عن وسيلة تنظيم النسل المناسبة. وانتبهي إلى أن الرضاعة الطبيعية لا تمنع حدوث الحمل.
- تجنب الرجوع للعمل حتى يسمح الطبيب بذلك.

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.

اتصلي بالطبيب **على الفور** إذا كنت تعانين من:

- حمى تزيد عن 101 درجة فهرنهايت أو 38 درجة مئوية.
- مؤشرات تلوث الثدي، مثل حمى أو حساسية أو احمرار أو منطقة ساخنة أو متحجرة في أحد الثديين أو كليهما.
- نزيف مهبلي كثيف حيث تقومين بتغيير الفوط الصحية كل ساعة بدلاً من ساعتين أو كتل دم كبيرة متجلطة.
- إفرازات مهبلية ذات رائحة كريهة—تشبه رائحة الإفرازات الطبيعية رائحة دورة الحيض الشهرية.
- مشكلات في التبول تشمل صعوبة في بدء التبول أو حرقان أو شعور بالألم.
- عدم التبرز لمدة ثلاثة أيام.
- نقطة صلبة وساخنة في الساق أو ألم في الجزء السفلي من الساق.
- ألم شديد أو مستمر.
- صداع أو عدم وضوح الرؤية أو وجود نقاط مستمرة أمام عينيك.
- إحساس بحزن شديد أو شعور بالرغبة في إيذاء نفسك أو طفلك.

اتصلي بالطبيب المعالج في الأيام القليلة الأولى بعد عودتك للمنزل لتحديد موعد زيارة المتابعة خلال ما يتراوح من 4 إلى 6 أسابيع. تحدثي إلى الطبيب المعالج أو الممرضة إذا كانت لديك أية أسئلة أو مخاوف.

8/2007. 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.