

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.**



सीजेरियन प्रसव के बाद आपका स्वास्थ्यलाभ

आपके बच्चे के जन्म के बाद, एक नर्स आपकी जांच करेगी और यदि आपके कोई सवाल हों तो उनके जवाब देगी। आपके निवास के दौरान, नर्स आपको अपनी और अपने बच्चे की देखभाल करना सिखाएंगी।

आपके शरीर में होने वाले बदलाव

- आपके अस्पताल में रहने के दौरान एक नर्स आपके गर्भाशय की जांच करने के लिए आपके उदर को छूकर देखेगी। यदि आपका गर्भाशय ढीला हुआ, तो आपकी नर्स आपके गर्भाशय को मजबूत होने में सहायता करने के लिए आपके उदर की मालिश करेगी।
- आपकी योनि से 2-4 सप्ताह तक रक्तस्राव होगा। पहले कुछ दिनों के दौरान, बहुत अधिक मासिक होने की तरह से रक्तस्राव होगा। आपके कुछ छोटे-छोटे खून के थक्के भी निकल सकते हैं। धीरे-धीरे रक्तस्राव कम होगा और इसका रंग बदलकर गुलाबी, गहरा भूरा, और फिर साफ हो जाएगा। टैम्पूनों का प्रयोग न करें। सैनिटेरी पैड का प्रयोग करें।
- बच्चे को जन्म देने के बाद 3-5 दिन में आपके स्तनों में दूध भर जाएगा और ये ठोस हो जाएंगे और फूल जाएंगे। कभी-कभी इनसे दूध भी छलक सकता है।
- आपको कब्ज भी हो सकता है। शौच नर्म करने वाली दवा या लैक्साटिव लेने के लिए कहा जा सकता है।
- यदि आपको पेशाब करने संबंधी कोई समस्याएं हों तो अपनी नर्स को बताएं।

गतिविधि

- श्वास संबंधी समस्याओं से बचने के लिए गहरी सांस लें और हर दो घंटे में खांसें। दर्द कम करने के लिए जब आप खांसें तो अपने चीरे के स्थान के ऊपर एक तकिया या तह किया हुआ कंबल रखें।
- पहली कुछ बार बिस्तर से निकलने के लिए स्टाफ से सहायता करने को कहें।



- 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.

- चलना शुरू करने से पहले एक-दो मिनट तक उठ कर बैठी रहें।
- यदि बाथरूम में आपको कमजोरी या चक्कर आते हुए महसूस हों, तो आपातकालीन स्थिति में सहायता के लिए बुलाने के लिए बाथरूम की दीवार पर लगाई गई कॉल लाइट खींचें।
- प्रति दिन 5-10 मिनट तक हॉल में 3-4 बार टहलें।

आहार

आपको थकान और भूख महसूस हो सकती है। जब तक आप अच्छी तरह से पेय न लेने लगे तब तक आपके हाथ या बांह में एक IV (नस में सुई) के माध्यम से आपको तरल पदार्थ दिए जाएंगे। शल्य-क्रिया वाले दिन, आप बर्फ के टुकड़े या पारदर्शी तरल पदार्थ ले सकेंगी। जब आपकी आंतें पहले की तरह काम करने लगेंगी, तब आपको तरल पदार्थ, और फिर ठोस भोजन दिया जाएगा।

दर्द का नियंत्रण

दर्द होना सामान्य है। शल्य-क्रिया के बाद पहले 2-3 दिनों तक सबसे ज्यादा तेज दर्द होता है। आपका डॉक्टर आपके लिए दर्द निवारक दवाओं का निर्देश देगा। **जब भी आपको जरूरत हो दर्द निवारक दवाएं देने को कहें।** अपने दर्द का प्रबंधन इस तरह से करें कि आप स्वयं अपनी, अपने बच्चे की देखरेख कर सकें और सक्रिय बनी रहें। दवाएं दर्द से छुटकारा नहीं दिला सकतीं पर ये दर्द कम कर देंगी।

चीरा लगाना

आपको अपने उदर के ऊपर और नीचे (उर्ध्वाधर) या निचले हिस्से के आर-पार (क्षैतिज) चीरा लगाया जा सकता है। लगभग 24 घंटों के लिए चीरे के ऊपर ड्रेसिंग कर दी जाएगी। आपकी नर्स आपकी ड्रेसिंग की जांच करेगी और जरूरत होने पर इसे बदल देगी। ड्रेसिंग हटा दिए जाने के बाद, आप शॉवर ले सकती हैं। चीरे वाली जगह पर स्टेरी स्ट्रिप्स कहे जाने वाले टेप लगा दिए जाएंगे। ये अपने आप ही निकलकर गिर जाएंगे। इन्हें खींचकर **नहीं** निकालें। जब ये मुड़ने लगे तो आप इनके मुड़े हुए किनारों को काटकर हटा सकती हैं। घर जाने से पहले आपकी नर्स आपको यह दिखाएगी कि अपने चीरे वाले स्थान की देखरेख कैसे करें। संक्रमण के चिन्हों जैसे लाली, सूजन, दर्द, गर्माहट या स्राव के लिए अपने चीरे वाली जगह पर नजर रखें।

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.

आस-पास की देखरेख

संक्रमण से बचने और दुर्गंध को रोकने के लिए अपनी उपजंघिका क्षेत्र यानी योनि और गुदा के आस-पास के क्षेत्र जिसे **पेरीनियल क्षेत्र** कहा जाता है, को साफ रखें। इसे **पेरी केयर** कहते हैं। गुनगुना पानी भरने के लिए आपको एक प्लास्टिक की एक बोतल दी जाएगी। हरेक बार जब आप शौचालय जाएं, तो अपने उपजंघिका क्षेत्र को गुनगुने पानी की धार से साफ करने के लिए प्लास्टिक की बोतल का प्रयोग करें। हरेक बार जब आप शौचालय जाएं, तो अपने सैनिटेरी पैड को बदल लें। अपने हाथों को साबुन और पानी से धोएं।

शॉवर लेना

आपकी ड्रेसिंग हो जाने और मूत्राशय से कैथेटर हटा दिए जाने के बाद, आप शॉवर ले सकती हैं। शॉवर लेने पर अच्छा महसूस हो सकता है और इससे आपको तनावमुक्त होने में सहायता मिल सकती है। अपना पहला शॉवर लेते समय किसी अन्य की मदद लें। 4-6 सप्ताह तक या अपने डॉक्टर से अपनी फॉलोअप मुलाकात करने तक टब में स्नान **नहीं** करें क्योंकि इससे संक्रमण होने का जोखिम रहता है।

अस्पताल से घर जाना

आपकी नर्स आपको आपके बच्चे के साथ घर जाने के लिए तैयारी करने में सहायता प्रदान करेगी। अपनी और अपने बच्चे की देखभाल कैसे करें इस बारे में आपको जानकारी प्रदान की जाएगी।

आपकी देखरेख में निम्न शामिल हो सकते हैं :

- प्रतिदिन 1-2 बार से ज्यादा सीढ़ियां चढ़ने से बचें।
- अपने बच्चे के वजन से ज्यादा भारी कोई भी चीज न उठाएं।
- कम से कम 2 सप्ताह तक घर के काम करने में सहायता लें।
- कम से कम 2 सप्ताह तक कार न चलाएं।
- डॉक्टर द्वारा स्वीकृति दिए जाने तक यौन संबंध न बनाएं। गर्भ नियंत्रण के बारे में अपने डॉक्टर से बात करें। स्तनपान कराना आपको गर्भवती होने से नहीं बचाता है।
- जब तक आपका डॉक्टर स्वीकृति न दे, तब तक काम पर न जाएं।

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.

यदि आपको निम्न में से कुछ हो, तो **तुरंत** अपने डॉक्टर को कॉल करें :

- 101 डिग्री फारेनहाइट या 38 डिग्री सेंटीग्रेड से ज्यादा का बुखार
- स्तन के संक्रमण के लक्षण जैसे बुखार, हल्के दर्द वाली सूजन, लाली, या एक अथवा दोनों स्तनों में एक गर्म, गठीला क्षेत्र
- योनि से अत्यधिक रक्तस्राव, जिसमें 2 घंटों तक हर घंटे आपका एक सैनिटेरी पैड खून से तर हो जाए या खून के बड़े-बड़े थक्के निकलें।
- दुर्गन्धयुक्त योनि-स्राव – एक सामान्य स्राव की गंध आपके मासिक धर्म की तरह होती है
- मूत्र संबंधी समस्याएं जिसमें पेशाब शुरू होने में परेशानी, जलन होना या दर्द होना शामिल है
- 3 दिनों तक शौच न होना
- आपके पांव में एक गर्म या कड़ा हिस्सा बन जाना या आपके पैर के निचले हिस्से में दर्द होना
- बहुत तेज या लगातार होने वाला दर्द
- सिरदर्द होना, धुंधला दिखाई देना या आपकी आंखों के सामने धब्बे-से दिखना जो दूर ही नहीं हो रहे हों
- बहुत दुःखी महसूस होने की भावना या अपने आपको अथवा अपने बच्चे चोट पहुंचाने की इच्छा महसूस करना

घर पहुंचने के कुछेक दिन बाद 4–6 सप्ताह में फॉलोअप मुलाकात का समय निर्धारित करने के लिए अपने डॉक्टर को कॉल करें। यदि आपके कोई प्रश्न या चिंताएं हों तो अपने डॉक्टर या नर्स से बात करें।