

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.**



帝王切開後の回復

出産後、看護師によるチェックがあります。わからないことについて質問をすることもできます。入院中、看護師があなたの体と新生児のケアについて指導します。

母体の変化

- 入院中は看護師があなたの腹部を調べて子宮の状態をチェックします。子宮が柔らかいときは、看護師が腹部をさすって子宮が固くなるようにします。
- 2～4週間にわたって膣からの出血があります。最初の数日間は、生理期間中の出血量が多い日と同じくらい出血します。小さな血のかたまりが出ることもあります。出血量は徐々に少なくなり、色もピンクから濃い茶色に変わり、やがて透明になります。タンポンは使わないでください。生理用ナプキンを使用しましょう。
- 出産後3～5日で乳房に母乳が溜まり、固くなって痛み始めます。乳房から母乳が漏れ出すこともあります。
- 便秘になる場合もあります。軟便剤や便秘薬が処方されます。
- 排尿に問題がある場合は看護師に伝えてください。

エクササイズ

- 2時間ごとに深呼吸をし、咳をしてください。呼吸困難の予防になります。咳をするときの痛みを軽減するために、枕か折りたたんだ毛布を切開部にあててください。
- 最初の数回はベッドから出るときにスタッフを呼んで介助してもらってください。



- 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.

- 歩行を始める前に、数分間座った姿勢をとります。
- トイレで立ちくらみやめまいがしたときは、トイレの壁にある緊急連絡用の呼び出しボタンを押して介助を呼んでください。
- 1日に廊下を3～4往復、5～10分間は歩いてください。

食生活

疲労や空腹感を感じることもあります。自分で十分に飲めるようになるまでは、腕につけられた IV (点滴) から水分を補給します。手術当日は、氷のかけらと透明な飲み物を飲むことができます。腸機能が回復してきたら、流動食から始めて固形物も食べられるようになります。

痛みのコントロール

痛みがあるのは自然なことです。痛みは手術後2～3日がもっとも強くなります。医師が痛み止めを処方します。必要なときは鎮痛剤を頼みましょう。痛みを管理することで、自分の体と赤ちゃんのケアを自分でできるようになり、活動できるようになります。薬で痛みを取り除けないこともあります。痛みは軽くなります。

切開部

切開部は上下に切る (縦) の場合と下腹部を左右に切る (水平) の場合があります。約24時間は傷口が包帯で覆われます。看護師が包帯をチェックし、必要があれば交換します。包帯が外れた後はシャワーを浴びることができます。ステリ・ストラップと呼ばれるテープで傷口を覆います。これは自然にはがれ落ちます。自分で剥さないでください。巻き上がった縁の部分を取り取ってもかまいません。退院前に看護師が傷口のケアの方法を教えてください。発赤、腫れ、痛み、発熱、排膿など感染症の兆候に注意してください。

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.

会陰部のケア

感染症を防ぎ、においをやわらげるために、膣と肛門周辺(会陰部と呼びます)は清潔に保ちましょう。これをペリケア(会陰部のケア)と呼びます。温水を入れるためのプラスチックボトルが渡されます。トイレに行くたびに、このプラスチックボトルで会陰部に温水をかけましょう。生理用ナプキンはトイレのたびに交換してください。石鹸で手を洗います。

シャワー

包帯と膀胱のカテーテルがとれたら、シャワーを浴びることができます。シャワーを浴びると気持ちがよくなり、リラックスの効果があります。最初のシャワーでは誰かに介助してもらいましょう。感染症のリスクがあるため、産後4～6週間または医師の産後検診を受けるまでは湯船につかることはやめましょう。

退院後の帰宅

新生児と帰宅するための準備は看護師が手伝います。あなたの体と新生児のケアについて指導があります。

ケアには以下のようなものがあります。

- 階段を上るのは毎日1～2回まで。
- 新生児より重い物は持たない。
- 最低2週間は家事を助けてもらう。
- 最低2週間は車を運転しない。
- 医師による許可がでるまでは性交をしない。避妊については、医師にご相談ください。母乳育児は妊娠を妨げるものではありません。
- 医師による許可がでるまでは職場復帰をしない。

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.

以下の症状が現れた場合は直ちに医師に連絡してください。

- 38 °C (101 °F) 以上の熱が出た場合
- いずれかまたは両方の乳房で発熱、圧痛、発赤、発熱して固くなっているなど乳腺炎の症状がみられる場合
- 2 時間で生理用ナプキンがいっぱいになるほど多量の出血がある場合、または大きな血のかたまりが出た場合
- おりものから悪臭がする場合。通常のおりものは生理期間中と同じようなにおいがします
- 排尿困難、排尿時の痛みなど尿に関する問題
- 3 日間便が出ない場合
- 足に発熱した固い部分がある場合、足の下の方に痛みを感じる場合
- 激痛または持続的な痛み
- 頭痛、かすみ目、目の前の斑点が消えない場合
- とても悲しくなったり、自分や新生児を傷つきたい衝動にかられる場合

退院後数日以内に医師に連絡し、**4～6 週間後の診察予約**をとってください。質問や不明な事項については、貴方の医師または看護師にご相談ください。