

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.**



Ваше выздоровление после родов путем кесарева сечения

После завершения родов медсестра осмотрит Вас и ответит на любые вопросы, которые могут у Вас возникнуть. Во время пребывания в больнице медсестры обучат Вас уходу за собой и за Вашим ребенком.

Изменения в Вашем теле

- Пока Вы будете находиться в больнице, медсестра прощупает Ваш живот для проверки матки. Если Ваша матка мягкая, медсестра будет растирать Ваш живот чтобы ускорить уплотнение матки.
- У Вас может наблюдаться кровотечение из влагалища в течение 2-4 недель. В течение первых нескольких дней кровотечение будет таким, как при обильных месячных. Могут выделяться небольшие сгустки крови. Со временем кровотечение будет менее обильным, а его цвет будет меняться на розовый, темно-коричневый и затем станет прозрачным. Не пользуйтесь тампонами. Используйте гигиенические прокладки.
- Через 3-5 дней после родов Ваша грудь наполнится молоком и станет твердой и болезненной. Время от времени из нее может сочиться молоко.
- У Вас может быть запор. Вам может быть назначен размягчитель стула или слабительное.
- Сообщите своей медсестре, если у Вас есть проблемы с мочеиспусканием.

Активность

- Чтобы избежать проблем с дыханием глубоко дышите и прокашливайтесь каждые два часа. Для уменьшения боли во время кашля придерживайте подушку или свернутое одеяло над местом разреза.
- **Когда Вы первые несколько раз будете вставать с постели, попросите персонал помочь Вам.**



- 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.

- Перед тем как пойти, посидите несколько минут.
- Если во время пребывания в ванной комнате Вы почувствуете помутнение сознания или головокружение, **для получения помощи отожмите кнопку лампочки аварийного вызова, расположенную на стене ванной комнаты.**
- Делайте прогулки по холлу в течение 5-10 минут 3-4 раза в день.

Диета

Вы можете почувствовать усталость и голод. Через капельницу в ладонь или в руку Вам будет вводиться жидкость до тех пор, пока Вы не начнете нормально пить. В день проведения хирургической операции Вам могут дать ледяные чипсы или прозрачные напитки. После восстановления функции кишечника Вам дадут жидкую, а затем и твердую пищу.

Контролирование боли

Боль – это нормальное явление. Наиболее сильная боль наблюдается в первые 2-3 дня после хирургической операции. Ваш врач назначит Вам обезболивающие лекарства. **Если есть необходимость, попросите обезболивающее лекарство.** Научитесь контролировать свою боль с тем, чтобы Вы могли ухаживать за собой, за Вашим ребенком и быть активной. Возможно, лекарство не избавит Вас от боли, но Вам будет легче ее переносить.

Разрез

Ваш разрез может быть направлен сверху вниз (вертикальный) или вдоль нижней части Вашего живота (горизонтальный). На пооперационный шов примерно на 24 часа наложат повязку. Медсестра будет проверять вашу повязку и менять ее в случае необходимости. После снятия повязки Вы сможете принять душ. На шов наложат ленты, которые называются Стери Стрип (стерильные полоски для сведения краев). Со временем они сами отпадут. **Не снимайте их.** Вы можете подрезать края, когда они начнут отклеиваться. Перед выпиской Ваша медсестра покажет Вам как ухаживать за швом. Изучайте шов на наличие признаков инфекции, таких как покраснение, припухлость, боль, теплота или выделение жидкости.

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.

Уход за промежностью

Для предотвращения инфекции и уменьшения запаха содержите в чистоте промежность (область около влагалища и ануса). Это называется **уходом за промежностью**. Вам выдадут пластиковую бутылку, которую нужно будет заполнить теплой водой. Каждый раз после посещения туалета используйте пластиковую бутылку для ополаскивания промежности теплой водой. Меняйте гигиеническую прокладку после каждого посещения туалета. Вымойте руки с мылом.

Принятие душа

После снятия повязки и удаления катетера из Вашего мочевого пузыря, Вы сможете принять душ. Душ может помочь Вам расслабиться и лучше себя чувствовать. Попросите кого-нибудь помочь Вам с первым приемом душа. Из-за риска инфекции **не** принимайте ванну в течение 4-6 недель или до следующего посещения врача.

Возвращение домой из больницы

Медсестра поможет Вам подготовиться к возвращению домой с Вашим ребенком. Вам будет предоставлена информация о том, как ухаживать за собой и за ребенком.

Уход может состоять в следующем:

- Ограничить подъем по лестнице до 1-2 раз в день.
- Не поднимать ничего тяжелее, чем Ваш ребенок.
- В течение по крайней мере 2 недель кто-то должен помогать Вам в работе по дому.
- Не садитесь за руль в течение по крайней мере 2 недель.
- До получения разрешения от врача не вступайте в половые отношения. Поговорите со своим врачом о противозачаточных средствах. Кормление грудью не предохраняет от беременности.
- До получения разрешения от врача не возвращайтесь на работу.

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.

Немедленно позвоните своему врачу, если у Вас:

- Температура выше 101 градуса F или 38 градусов C.
- Признаки инфекции в груди, такие как жар, болезненность, покраснение или горячие затвердевшие участки на одной или обеих грудях.
- Обильное вагинальное кровотечение, когда приходится менять одну гигиеническую прокладку в час в течение двух часов, или выделяются большие сгустки крови.
- Влагалищные выделения имеют запах гноя – обычные выделения имеют запах как при обычных месячных.
- Проблемы с мочеиспусканием, в том числе трудности с началом мочеиспускания, жжение или боль.
- Отсутствие стула в течение 3 дней.
- Горячий затвердевший участок на ноге или боль в нижней части ноги.
- Сильная или постоянная боль.
- Головная боль, размытое зрение или точки перед глазами, которые не проходят.
- Ощущение сильной грусти, или желание причинить вред себе или своему ребенку.

В первые несколько дней после возвращения домой позвоните своему врачу, чтобы назначить визит к врачу через 4-6 недель. Если у Вас есть какие-либо вопросы или опасения, обратитесь к Вашему врачу или медсестре.

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.