

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.**



Phục Hồi Sau Khi Sinh Mổ

Sau khi sanh, y tá sẽ kiểm tra quý bà và trả lời bất kỳ câu hỏi nào của quý bà. Trong thời gian lưu lại bệnh viện, y tá sẽ hướng dẫn cách quý bà tự chăm sóc và chăm sóc con mình.

Những thay đổi trên cơ thể

- Y tá sẽ sờ bụng của quý bà để kiểm tra tử cung trong thời gian còn nằm tại bệnh viện. Nếu tử cung của quý bà mềm, y tá sẽ xoa bụng quý bà để tử cung cứng lại.
- Quý bà sẽ thấy chảy máu âm đạo trong 2-4 tuần. Trong vài ngày đầu, huyết sẽ ra như có kinh nhiều. Quý bà sẽ thấy có vài cục đông máu nhỏ. Huyết ra sẽ ít dần và chuyển sang màu hồng, nâu đậm, và sau đó trong. Không nên dùng bông nhét vệ sinh. Nên dùng gạc vệ sinh.
- Ngực của quý bà sẽ căng sữa 3-5 ngày sau khi sanh con, cứng hơn và thấy đau. Có khi bị chảy sữa.
- Quý bà có thể bị táo bón. Có thể xin thuốc làm mềm phân hay thuốc nhuận tràng.
- Báo cho y tá biết nếu quý bà có vấn đề về tiểu tiện.

Hoạt động

- Thở sâu và ho mỗi hai giờ để ngừa các vấn đề về hô hấp. Ôm gối hay mền xếp lại trên vết mổ khi quý bà ho để giảm đau.
- Nhờ nhân viên giúp đỡ trong vài lần đầu khi quý bà rời khỏi giường.



- 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.

- Ngồi dậy vài phút trước khi bắt đầu đi qua lại.
- Nếu quý bà thấy đầu quay cuồng hay chóng mặt khi đang trong phòng vệ sinh, **bấm đèn gọi cấp cứu trên tường phòng vệ sinh để được giúp đỡ.**
- Đi bộ trong hành lang 3-4 lần một ngày, mỗi lần 5-10 phút.

Chế độ ăn uống

Quý bà có thể thấy mệt và đói. Quý bà sẽ được truyền nước biển ở bàn tay hay cánh tay cho đến khi uống được nhiều. Trong ngày làm phẫu thuật, quý bà có thể ăn đá cục hay uống nước trong. Khi đường ruột hoạt động trở lại, quý bà sẽ được phục vụ thức uống và sau đó thức ăn cứng .

Trị đau nhức

Đau nhức là triệu chứng bình thường. Đau nhiều nhất là vào 2-3 ngày đầu sau phẫu thuật. Bác sĩ sẽ kê toa thuốc đau nhức cho quý bà. **Nên xin thuốc đau nhức khi cần.** Nên trị đau nhức để lo cho chính bản thân, cho con mình và năng động hơn. Thuốc có thể không làm hết đau nhức nhưng sẽ làm đỡ hơn.

Vết mổ

Vết mổ của quý bà có thể là một đường từ trên xuống dưới (đường thẳng đứng) hay đường ngang qua phần dưới của bụng (đường ngang). Miếng băng sẽ được đặt lên phía trên vết mổ khoảng 24 giờ. Y tá sẽ kiểm tra miếng băng và thay băng khi cần. Sau khi lấy băng ra, thì quý bà có thể tắm vòi sen. Băng keo được gọi là băng khử khuẩn sẽ được đặt lên vết mổ. Băng này sẽ tự rớt ra. **Đừng** kéo băng ra. Quý bà có thể cắt đường viền khi miếng băng xoắn lại. Y tá sẽ hướng dẫn quý bà cách chăm sóc vết mổ trước khi về nhà. Kiểm tra vết mổ để phát hiện những dấu hiệu nhiễm khuẩn như mẩn đỏ, sưng, đau nhức, âm ẩm và chảy nước.

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.

Chăm sóc hạ bộ

Giữ vùng quanh âm đạo và hậu môn hay còn gọi là **vùng hạ bộ** sạch sẽ để ngừa bị nhiễm khuẩn và mùi hôi. Đó là **chăm sóc hạ bộ**. Quý bà sẽ nhận một chai nhựa chứa nước ấm. Mỗi khi quý bà đi vệ sinh, dùng chai nhựa để xịt nước ấm lên vùng hạ bộ. Thay gạt vệ sinh sau mỗi lần đi vệ sinh. Rửa tay với xà bông và nước.

Tắm vòi sen

Sau khi lấy băng và ống thông trong bụng đái ra, quý bà có thể tắm vòi sen. Tắm vòi sen sẽ làm quý bà khỏe hơn và thư giãn. Hãy nhờ người giúp đỡ khi tắm lần đầu. **Không nên** tắm bồn vì sẽ có nguy cơ bị nhiễm khuẩn trong 4-6 tuần hay cho đến khi quý bà đến bác sĩ tái khám.

Xuất viện về nhà

Y tá sẽ giúp quý bà chuẩn bị về nhà với con. Quý bà sẽ được cung cấp thông tin về cách tự chăm sóc và chăm sóc cho trẻ.

Tự chăm sóc có thể là:

- Hạn chế lên xuống cầu thang chỉ 1-2 lần mỗi ngày.
- Không nâng vật nặng hơn trọng lượng con quý bà.
- Nhờ người giúp làm việc nhà trong ít nhất 2 tuần.
- Không lái xe ít nhất trong 2 tuần.
- Không ân ái cho đến khi bác sĩ cho phép. Cho bác sĩ biết nếu muốn ngừa thai. Cho con bú sữa mẹ không thể ngừa quý bà có thai.

Không đi làm việc trở lại cho đến khi bác sĩ cho phép.

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.

Gọi **ngay lập tức** bác sĩ nếu quý bà có các triệu chứng sau đây:

- Sốt trên 101 độ F hay 38 độ C
- Có dấu hiệu nhiễm trùng vú như sốt, đau, mẩn đỏ, hay xuất hiện chỗ nóng và cứng, trên một hay cả hai vú
- Ra huyết nhiều thấm ướt một miếng gạc vệ sinh một giờ trong hai giờ hay có nhiều cục đông máu
- Chất nước âm đạo có mùi hôi —chất bình thường có mùi tương tự như thời kỳ kinh nguyệt
- Có vấn đề lúc tiểu tiện bao gồm khó tiểu, tiểu rát hay đau nhức.
- Không đi tiêu trong 3 ngày
- Có điểm nóng, cứng trên chân hay đau nhức cẳng chân.
- Đau nhức nhiều và không dứt
- Bị nhức đầu, mất mồi hay đom đóm mắt không hết
- Có cảm giác rất buồn hay muốn tự hại mình hay con quý bà

Gọi bác sĩ trong vài ngày đầu tiên sau khi về nhà để lấy hẹn tái khám lúc trở được 4-6 tuần. Báo cho bác sĩ hay y tá biết nếu có thắc mắc hay quan tâm nào.

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.