

अपरेशनद्वारा बच्चा जन्माएपछि तपाईंको स्वास्थ्यलाभ

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.
- It is normal to have cramping of the uterus, called afterbirth pains. This often lasts for several days and may be worse during breastfeeding.
- You will have bleeding from your vagina for 2 to 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 become full and may be tender as they fill with milk, usually 3 to 5 days after you have your baby. Breastfeeding your baby often can help relieve this discomfort.
- You may have constipation. A stool softener or laxative may be ordered. Drink plenty of water and eat lots of fresh fruits, vegetables, and whole grains.
- Tell your nurse if you have problems urinating.

प्रसवपछि नर्सले तपाईंको जाँच गर्नेछन् र तपाईंका कुनैपनि प्रश्नको जबाफ दिनेछन्। तपाईंको अस्पताल निवासको बेलामा, नर्सहरूले तपाईंलाई आफ्नो र आफ्नो नानीको स्याहार कसरी गर्ने हो भनी सिकाउनेछन्।

तपाईंको शरीरमा हुने परिवर्तनहरू

- तपाईं अस्पतालमा रहँदा नर्सले तपाईंको गर्भाशयको जाँच गर्न तपाईंको पेट छामेर हेर्नेछन्। तपाईंको गर्भाशय नरम छ भने नर्सले गर्भाशयलाई कडा पार्न मद्दत गर्नका लागि तपाईंको पेटलाई मुसारनेछन्।
- पाठेघरमा क्र्याम्प वा पीडा हुनु स्वाभाविक हो जसलाई नानी जन्माएपछिको पीडा भनिन्छ। यो कैयौं दिनसम्म रहन सक्दछ र स्तनपानको दौरान झनै धेरै हुन सक्दछ।
- तपाईंको योनीबाट 2 देखि 4 दिनसम्म रक्तस्राव हुनेछ। प्रथम केही दिनको दौरान, भारी महिनावारीमा सरह रक्तस्राव हुनेछ। रगतका साना चोइला पनि निस्कन सक्छन्। रक्तस्राव घट्दै जानेछ र यसको रङमा परिवर्तन हुँदै गुलाफी, कैलो, र त्यसपछि सफा हुनेछ। रक्तस्राव रोक्न लुगाको बुझो नलगाउनुहोस्। स्यानिटरी प्याडको प्रयोग गर्नुहोस्।
- नानी जन्माएको सामान्यतया 3 देखि 5 दिनमा तपाईंका स्तन भरिने छन् र कोमल हुनेछन् किनभने ती दूधले भरिने छन्। आफ्नो नानीलाई स्तनपान गराउनाले प्रायः यसबाट हुने असजिलोपनबाट आराम पाउनु हुनेछ।
- तपाईंलाई कब्जियत हुन सक्छ। दिसा कमलो बनाउने वा ल्याक्सेटिभ सेवनका लागि भनिने छ। पर्याप्त पानी पिउनुहोस् र निकै मात्रामा ताजा फल, सब्जी, र मोटो अन्न खानुहोस्।
- तपाईंलाई पिसाब फेर्नमा समस्या हुन्छ भने आफ्नो नर्सलाई भन्नुहोस्।

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.
- 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 to 4 times a day. Slowly increase your activity as you are able.

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.

Once you feel able, you will be given solid food as your doctor allows.

If you are nauseous up after surgery, you may be given medicine.

Pain Control

Pain is normal. It is the most intense the first 2 to 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.

गतिविधि

- सास फेराइमा समस्याको रोकथामका लागि हरेक दुई घण्टामा गहिरो सास फेर्नुहोस् र खोक्नुहोस्। खोक्दा हुने दुखाइ कम गर्न चिराको स्थानमा सिरानी वा पट्याइएको कम्बल राख्नुहोस्।
- पहिला केहीपटक ओछ्यानबाट उठ्दा स्टाफलाई मद्दत गर्नका लागि भन्नुहोस्।
- तपाईं हिँड्न सुरु गर्नुअघि केही मिनेटसम्म ओछ्यानमा नै बस्नुहोस्। शौचालय गएको बेलामा तपाईंलाई भाउन्न भएको वा रिँगटा चलेको अनुभव हुन्छ भने शौचालयको भित्तामा मद्दतका लागि राखिएको आपतकालीन कल लाइट तान्नुहोस्।
- दिनमा 3 देखि 4 पटक हलवे-मा हिँड्नुहोस्। विस्तारै सक्षम हुँदैजाँदा आफ्नो हिँड्दूल बढाउँदै लैजानुहोस्।

भोजन

तपाईंले थाकेको र भोकाएको महसुस गर्न सक्नुहुन्छ। तपाईंले राम्ररी पिउन नथालेसम्म तपाईंको हात वा पाखुरामा आइ.भि. (इन्ट्राभेनस) मार्फत् तपाईंको शरीरलाई चाहिने द्रव्य पाउनुहुने छ।

तपाईं समर्थ भएको महसुस भएपछि तपाईंलाई डक्टरको अनुमतिद्वारा ठोस खाद्य पदार्थ खान दिइने छ।

शल्यक्रियापछि तपाईंलाई रिँगटा लागेको स्थितिमा तपाईंलाई औषधि दिइने छ।

पीडा नियन्त्रण

पीडा हुनु सामान्य हो। शल्यक्रियाको प्रथम 2 देखि 3 दिनसम्म पीडा अत्यन्तै तीव्र रहन्छ। तपाईंका डक्टरले तपाईंलाई पीडा हर्ने औषधि दिनेछन्। तपाईंलाई आवश्यक पर्दा पीडाहरण औषधी माग्नुहोस्।

तपाईंको पीडालाई कम गर्नुहोस् जसबाट तपाईंले आफ्नो र नानीको स्याहार गर्नु सक्नुहोस् र सक्रिय हुन सक्नुहोस्। औषधिले दुखाइ हटाउन नसक्ला तर केही फरक त पर्ने नै छ।

Incision

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. Do not pull them off. They may get loose, curl, and fall off on their own. If they have not fallen off in 7 to 10 days, you may remove them.

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.

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.

चिरा

चिरामाथि करिब 24 घण्टाका लागि पट्टी बाँधिने छ। तपाईंको नर्सले पट्टीको जाँच गर्नेछ र आवश्यक भए फेरने छ। पट्टी निकालिएपछि तपाईं नुहाउन सक्नुहुन्छ।

स्टेरी स्ट्रिप्स नामक टेपहरू चिरामाथि टाँसिने छन्। तिनलाई नतान्नुहोला। ती खुकुला हुनेछन्, बटारिने छन्, र आफै झर्ने छन्। यदि ती 7 देखि 10 दिनमा आफै झरेनन् भने तपाईं तिनलाई निकाल्न सक्नुहुन्छ।

तपाईं घर फर्कनुअघि नर्सले चिराको स्याहार कसरी गर्ने भनी बताउनेछन्।

चिरामा रातोपन, सुन्निएको, दुखेको, तातिएको र पानी बगेको जस्ता संक्रमणका लक्षणहरूमाथि नजर राख्नुहोस्।

पेरी स्याहार

संक्रमण र दुर्गन्ध रोक्नका लागि **पेरिनियल एरिया** भनिने तपाईंको योनी र गुदद्वारा वरिपरिको स्थानलाई सफा राख्नुहोस्। यसलाई **पेरि केयर** भनिन्छ। तपाईंलाई न्यानो पानी भर्नका लागि एउटा प्लास्टिक बोतल दिइनेछ।

तपाईंले हरेकपल्ट शौचालयको प्रयोग गर्दा आफ्नो पेरिनियल भागमा न्यानो पानी छर्कनका लागि प्लास्टिक बोतलको प्रयोग गर्नुहोस्। हरेकपटक शौचालयको प्रयोग गरेपछि आफ्नो स्यानिटरी न्यापकिन बदलिनुहोस्। आफ्ना हात साबुन र पानीले धुनुहोस्।

नुहाइ

पट्टी र तपाईंको मूत्राशयमा क्याथेटर हटाइएपछि तपाईं नुहाउन सक्नुहुन्छ। नुहाएपछि तपाईंले राम्रो महसुस गर्नुहुनेछ र आराम पाउनमा मद्दत मिल्नेछ। पहिलेपटक नुहाउँदा कसैको मद्दत लिनुहोस्।

संक्रमणको जोखिम हुने हुँदा 4-6 सातासम्म वा अनुगमन भिजिटका लागि डक्टरलाई भेट्न नजानुहुँदासम्म टब बाथ नलिनुहोला।

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 not lift anything heavier than 10 pounds.
- 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.

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. Normal discharge smells like your menstrual period
- Problems urinating including trouble starting, burning or pain

अस्पतालबाट घर फर्काइ

तपाईं आफ्नो नानीसँग घर फर्कने तयारीमा तपाईंको नर्सले मद्दत गर्नेछन्। तपाईंले आफ्नो र नानीको स्याहार कसरी गर्ने भन्ने विषयमा जानकारी दिइने छ।

तपाईंको स्याहारमा सामेल हुनेछन्:

- भन्याङ्ग चढ्ने काम दिनमा 1-2 पटकमा नै सीमित राख्नुहोस्।
- 10 पाउन्डभन्दा बढी वजन नउठाउनुहोस्।
- कम्ति 2 सातासम्म घरको कामकाजका लागि मद्दत लिनुहोस्।
- कम्तिमा 2 सातासम्म कार नहाँक्नुहोस्।
- डक्टरले स्वीकृति नदिएसम्म यौन सम्बन्ध नबनाउनुहोस्। जन्म नियन्त्रणको बारेमा आफ्नो डक्टरसित कुरा गर्नुहोस्। स्तनपान गराउनाले तपाईंलाई गर्भवती हुनबाट रोक्न सक्दैन।
- डक्टरले अनुमति नदिएसम्म काममा वापस नजानुहोस्।

तपाईंलाई यीमध्ये कुनै समस्या हुन्छ भने तुरुन्तै डक्टरलाई कल गर्नुहोस्:

- 101 डिग्री फेरनहाइट वा 38 डिग्री सेल्सियसभन्दा बढीको ज्वरो आएमा
- स्तन संक्रमणका लक्षणहरू जस्तै ज्वरो आउनु, एक वा दुवै स्तनहरू नरम हुनु, रातो हुनु, वा गरम, र कडा हुनु
- योनीबाट धेरै रक्तस्राव जब 2 घण्टासम्म हरेक घण्टा एउटा स्यानिटरी प्याड भिज्छ वा रगतका ठूला चाकाहरू निस्कन्छन्
- योनीबाट दुर्गन्धपूर्ण स्राव। सामान्य स्रावको गन्ध तपाईंको महिनावारीको जस्तै हुन्छ
- पिसाब फेर्नमा कठिनाइ, जलन वा पीडा समेतका समस्याहरू

- No bowel movements for 3 days
- A hot, hard spot in your leg or pain in our lower leg
- Severe pain or pain that gets worse
- Headache not helped by medicine
- Severe pain in the stomach or upper abdomen
- A headache, blurred vision or spots before your eyes that will not go away
- Feelings of being very sad, having crying spells or mood swings that last longer than 2 weeks

Call your doctor the first few days after your get home to schedule a follow up visit in 4 to 6 weeks. Talk to your doctor or nurse if you have any questions or concerns.

Call 911 if you have:

- Chest pain, trouble breathing, or a seizure.
- Heavy bleeding that won't stop.
- Thoughts of harming yourself or others.
- Any other medical emergency

- 3 दिनसम्म दिसा नहुनु
- तपाईंको खुट्टामा तातो, कडा स्थान वा तपाईंको तल्लो खुट्टामा पीडा
- गम्भीर पीडा वा पीडा जो झनै धेरै हुँदै जान्छ
- औषधि खाँदापनि निको नहुने टाउको दुखाइ
- पेट वा माथिल्लो पेटमा गम्भीर पीडा
- निको नहुने टाउको दुखाइ, धमिलो देखिनु वा आँखाअगाडि दागहरू देखिनु
- दुखित महसुस गर्नु, रूवाई छुट्नु वा मूड स्विङ्ग जो 2 साताभन्दा धेरै समय रहन्छ

तपाईं घर फर्केपछि प्रथम केही दिनमा 4 देखि 6 सातापछिको अनुगमन भिजिटका लागि डक्टरलाई कल गर्नुहोस्। तपाईंसित कुनै प्रश्नहरू वा चिन्ताहरू छन् भने, तपाईंको डक्टर वा नर्ससित यसबारे कुरा गर्नुहोस्।

911 मा कल गर्नुहोस् यदि:

- छाती दुख्दछ, सास फेर्न कठिनाइ हुन्छ वा मूर्च्छना आउँछ।
- नरोक्किइकन भारी रक्तस्राव हुन्छ।
- आफैलाई वा अरूलाई हानी पुऱ्याउने विचारहरू आउँछन्।
- अन्य कुनै चिकित्सा आपतकालको स्थितिमा।