

Your Recovery After Vaginal 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 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 fill with milk 3 to 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

- **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 for 5 to 10 minutes.

Ваше восстановление после вагинальных родов

После родов медсестра осмотрит вас и ответит на любые возникшие у вас вопросы. Во время вашего пребывания в больнице медсестры обучат вас уходу за собой и младенцем.

Изменения в вашем организме

- Во время вашего пребывания в больнице медсестра выполнит пальпацию вашего живота для проверки состояния матки. Если матка мягкая, медсестра будет растирать живот, чтобы ее ускорить уплотнение.
- В течение 2-4 недель у вас будет кровотечение из влагалища. Первые несколько дней это кровотечение напоминает кровотечение при обильной менструации. У вас могут отходить небольшие сгустки крови. Со временем кровотечение будет становиться менее обильным, его цвет будет меняться на розовый, темно-коричневый, а затем станет прозрачным. Не пользуйтесь тампонами. Пользуйтесь гигиеническими прокладками.
- Через 3-5 дней после родов ваша грудь наполнится молоком, набухнет и станет болезненной. Временами из груди может подтекать.
- У вас может наблюдаться запор. Могут быть назначены препараты для разжижения стула или слабительное.
- Если у вас проблемы с мочеиспусканием, сообщите об этом своей медсестре.

Физическая активность

- **Когда вы будете вставать с постели первые несколько раз, просите персонал больницы помогать вам.**
- Прежде чем вставать и идти, посидите пару минут.
- Если, находясь в ванной комнате, вы чувствуете помутнение сознания или головокружение, **потяните шнур лампочки аварийного вызова, расположенный на стене ванной комнаты, чтобы попросить о помощи.**
- Прогуливайтесь по коридорам в течение 5-10 минут 3-4 раза в день.

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. Drink plenty of fluids. You will be offered light food at first and then you can eat your normal diet.

Manage Pain

Pain and cramping are normal. Stitches may cause burning or stinging. **Ask for pain medicine when you need it.** The medicine may not get rid of your pain, but it will make it better. Manage your pain so you can care for yourself, your baby and be active.

How to manage pain in the area around your vagina and anus called the perineal area:

- Place an ice pack on your perineal area the first day for short amounts of time to decrease pain and swelling.
- Use a sitz bath to relieve discomfort. Sitz baths are portable bowls that fit on top of the toilet seat and can be filled with warm water. Immerse the perineal area in the water for 15 to 20 minutes, or as recommended. Gently pat dry with toilet paper. Use the sitz bath several times a day.
- Use an inflatable, donut-shaped, ring when sitting. It reduces pressure and discomfort in the perineal area.
- Take a warm bath. Baths can be started 24 hours after giving birth.
- Apply a topical medicine such as a spray or cream to help relieve rectal pain from hemorrhoids.

.

Питание

Вы можете чувствовать усталость и голод. Через капельницу в ладонь или руку вам будут вводить жидкость до тех пор, пока вы не начнете самостоятельно пить. Пейте много жидкости. Сначала вам предложат легкую еду, а затем вы сможете перейти на свою обычную пищу.

Как контролировать боль

Боль и спазмы являются нормальным явлением. Швы могут вызывать ощущение жжения или покалывания. **Когда вам необходимо принять обезболивающее средство, попросите его.** Оно может и не избавить вас от боли, но сделает ее менее интенсивной. Контролируйте свою боль, чтобы она не мешала вам заботиться о себе, младенце и вести активный образ жизни.

Как контролировать боль в области влагалища и заднего прохода (так называемой промежности):

- В первый день на короткое время положите лед на область промежности, чтобы уменьшить боль и отек.
- Для уменьшения дискомфорта используйте сидячую ванну. Сидячие ванны представляют собой портативные чаши, которые помещаются сверху на унитаз и могут заполняться теплой водой. Погрузите область промежности в воду на 15-20 минут или согласно рекомендациям. Аккуратно промокните насухо туалетной бумагой. Пользуйтесь сидячей ванной несколько раз в день.
- Когда вы сидите, пользуйтесь надувным кольцом в форме пончика. Это снижает давление и дискомфорт в промежности.
- Примите теплую ванну. Принимать ванны можно начинать через 24 часа после родов.
- Для облегчения ректальной боли от геморроя применяйте местное лекарство, такое как спрей или крем.

Peri Care

Keep 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. Let air dry or gently blot with toilet paper.

Change your sanitary pad each time you use the toilet. Wash your hands with soap and water.

Showering

A shower may feel good and help you relax. Have someone help you with the first shower.

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 the number of times you climb stairs each day.
- Lift nothing heavier than your baby.
- Get help doing housework for at least 2 weeks.
- Do not drive a car for 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 областью промежности

Для предотвращения инфекции и уменьшения запаха держите область промежности в чистоте. Это называется уходом за областью промежности. Вам дадут пластиковую бутылку, которую надо будет наполнять теплой водой. Каждый раз при посещении туалета ополаскивайте область промежности теплой водой из этой пластиковой бутылки. Затем дайте ей высохнуть естественным путем или слегка промокните туалетной бумагой.

Каждый раз при посещении туалета меняйте гигиеническую прокладку. Мойте руки с мылом.

Душ

Душ может помочь улучшить ваше самочувствие и расслабиться. Попросите кого-нибудь помочь вам принять душ в первый раз.

Возвращение домой из больницы

Ваша медсестра поможет вам подготовиться к возвращению домой с младенцем. Вам дадут информацию о том, как ухаживать за собой и младенцем.

Уход за собой может включать:

- Ограничение количества ежедневных подъемов по лестнице.
- Запрет на поднятие предметов тяжелее вашего младенца.
- По крайней мере, первые две недели кто-то должен помогать вам в работе по дому.
- В течение первых двух недель воздержитесь от вождения автомобиля.
- Не вступайте в половые отношения до получения разрешения от врача. Проконсультируйтесь со своим врачом о методах контрацепции. Грудное кормление не предотвращает беременность.
- Не возвращайтесь на работу до получения разрешения от врача.

Call your doctor right away if you have:

- A fever over 100.4 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 two hours or have large blood clots.
- Vaginal bleeding that changes color turning bright red after it has lightened and changed from pink to brown or clear.
- 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 or cramping.
- 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 you 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.

2006 – 1/2012 Health Information Translations

Unless otherwise stated, user may print or download information from www.healthinfotranslations.org for personal, non-commercial use only. The medical information found on this website should not be used in place of a consultation with your doctor or other health care provider. You should always seek the advice of your doctor or other qualified health care provider before you start or stop any treatment or with any questions you may have about a medical condition. Wexner Medical Center at The Ohio State University, Mount Carmel Health System, OhioHealth and Nationwide Children's Hospital are not responsible for injuries or damages you may incur as a result of your stopping medical treatment or your failure to obtain medical treatment.

Немедленно позвоните своему врачу, если у вас:

- Температура выше 100,4 градусов по Фаренгейту или 38 градусов по Цельсию.
- Наблюдаются признаки инфекции груди, такие как лихорадка, болезненность, покраснение или горячий затвердевший участок на одной или обеих грудях.
- Сильное кровотечение из влагалища, при котором пропитывается одна гигиеническая прокладка в час в течение двух часов, или имеются большие сгустки крови.
- Кровотечение из влагалища, которое меняет цвет, становясь ярко-красным после того, как стало светлее и изменило цвет с розового на коричневый или прозрачный.
- Неприятный запах влагалищных выделений – нормальные выделения пахнут так же, как и при менструации.
- Проблемы с мочеиспусканием, в том числе, трудности в самом его начале, жжение или боль.
- Нет дефекации в течение 3 дней.
- Имеется горячий затвердевший участок на ноге или в нижней части ноги.
- Сильная или постоянная боль или спазмы.
- Головная боль, неясность зрения или точки перед глазами, которые не проходят.
- Ощущение сильной грусти или желание причинить вред себе или своему младенцу.

В первые несколько дней после возвращения домой позвоните своему врачу, чтобы назначить следующий визит через 4-6 недель. Если у вас возникают вопросы или опасения, обращайтесь к своему врачу или медсестре.

2006 – 1/2012 Health Information Translations

Unless otherwise stated, user may print or download information from www.healthinfotranslations.org for personal, non-commercial use only. The medical information found on this website should not be used in place of a consultation with your doctor or other health care provider. You should always seek the advice of your doctor or other qualified health care provider before you start or stop any treatment or with any questions you may have about a medical condition. Wexner Medical Center at The Ohio State University, Mount Carmel Health System, OhioHealth and Nationwide Children's Hospital are not responsible for injuries or damages you may incur as a result of your stopping medical treatment or your failure to obtain medical treatment.

Your Recovery After Vaginal Birth. Russian.