

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.

Phục Hồi Sau Khi Sinh Thường

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

Những Thay Đổi Trên Cơ Thể

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

Hoạt Động

- **Nhờ nhân viên giúp đỡ trong vài lần đầu khi quý vị rời khỏi giường.**
- Ngồi dậy vài phút trước khi bắt đầu đi lại.
- Nếu quý vị 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 đến 4 lần một ngày, mỗi lần 5 đến 10 phút.

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.

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.

Chế Độ Ăn Uống

Quý vị có thể thấy mệt và đói. Quý vị sẽ được truyền nước biển ở bàn tay hay cánh tay cho đến khi uống được nhiều. Nên uống nhiều nước. Trước tiên quý vị sẽ được phục vụ thức ăn nhẹ và sau đó có thể ăn theo chế độ bình thường.

Trị Đau Nhức

Đau và chuột rút là bình thường. Các mũi khâu có thể gây nóng rát hoặc đau nhói. **Nên xin thuốc giảm nhức khi cần.** Thuốc có thể không làm hết đau nhức, nhưng sẽ làm đỡ hơn. Nên trị đau nhức để quý vị có thể chăm sóc chính mình, cho con mình và nên năng động hơn.

Cách làm giảm đau nhức vùng quanh âm đạo và hậu môn hay còn gọi là vùng hạ bộ:

- Đặt túi nước đá lên vùng hạ bộ trong thời gian ngắn vào ngày đầu tiên để giảm đau nhức và sưng.
- Sử dụng chậu tắm ngòì để giảm khó chịu. Chậu tắm ngòì là các chậu có thể mang theo vừa để đặt trên bệt vệ sinh và có thể đổ nước ấm vào. Nhúng vùng hạ bộ vào nước trong 15 đến 20 phút hoặc theo khuyến nghị. Lau khô bằng cách vỗ nhẹ bằng giấy vệ sinh. Sử dụng chậu tắm ngòì vài lần một ngày.
- Sử dụng đệm có thể bơm hơi, hình bánh rán, dạng vòng khi ngòì. Đệm sẽ giảm áp lực và khó chịu ở vùng hạ bộ.
- Tắm nước ấm. Có thể tắm được 24 giờ sau khi sinh con.
- Thoa thuốc đắp như thuốc xịt hay kem để giảm đau trực tràng do bị trĩ.

Chăm Sóc Hạ Bộ

Giữ vùng hạ bộ sạch sẽ ngừa bị nhiễm khuẩn và mùi hôi. Đó là chăm sóc hạ bộ. Quý vị sẽ nhận một chai nhựa chứa nước ấm. Mỗi khi quý vị đi vệ sinh, dùng chai nhựa để tưới nước ấm lên vùng hạ bộ. Để khô trong không khí hoặc nhẹ nhàng thấm khô bằng giấy vệ sinh. Thay băng vệ sinh sau mỗi lần đi vệ sinh. Rửa tay với xà bông và nước.

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.

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.

Tắm Vòi Sen

Tắm vòi sen sẽ làm quý vị khỏe hơn và thư giãn. Hãy nhờ người giúp đỡ khi tắm lần đầu.

Xuất Viện Về Nhà

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

Tự chăm sóc có thể là:

- Hạn chế số lần leo cầu thang mỗi ngày.
- Không nâng vật nặng hơn con quý vị.
- Nhờ người giúp làm việc nhà trong ít nhất 2 tuần.
- Không lái xe trong 2 tuần.
- Không quan hệ tình dục cho đến khi bác sĩ cho phép. Cho bác sĩ biết nếu muốn ngừa thai. Cho con bú sữa mẹ không thể ngừa thai.
- Không đi làm việc trở lại cho đến khi bác sĩ cho phép.

Gọi cho bác sĩ ngay lập tức nếu quý vị có các triệu chứng sau đây:

- Sốt trên 100,4 độ F hay 38 độ C.
- Có dấu hiệu nhiễm khuẩn 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 băng vệ sinh một giờ trong hai giờ hay có nhiều cục đông máu.
- Chảy máu âm đạo chuyển màu từ đỏ tươi sau khi đã sáng màu hơn và chuyển từ hồng sang nâu hoặc trong.
- Chất nước âm đạo có mùi bất thường—chất bình thường có mùi tương tự như thời kỳ kinh nguyệt.
- Có vấn đề về tiểu tiện bao gồm khó tiểu, tiểu nóng rát hay đau nhức.

- 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.

- Không đi tiêu trong 3 ngày.
- Có điểm nóng, cứng trên chân hay đau nhức cẳng chân.
- Đau nhức nhiều và không dứt hay bị vọp bẻ.
- Bị nhức đầu, mắt mờ hay đom đóm mắt không hết.
- Có cảm giác rất buồn hay muốn tự hại mình hay con quý vị.

Gọi bác sĩ trong vài ngày đầu tiên sau khi về nhà để lấy hẹn tái khám lúc trẻ được 4 đến 6 tuần. Nói chuyện với bác sĩ hay y tá nếu quý vị có bất kỳ câu hỏi hoặc thắc mắc nào.

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. Vietnamese.