

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.

شفاءك بعد الولادة الطبيعية

عقب الوضع، سوف تقوم إحدى الممرضات بتفقد حالتك الصحية والإجابة على كافة تساؤلاتك. وأثناء فتره إقامتك، سوف تعلمك الممرضات كيفية الاعتناء بنفسك وبطفلك.

التغيرات التي تطرأ على جسدك

- سوف تقوم ممرضة بتحسس منطقة البطن لديك لتفقد حالة الرحم أثناء فترة تواجدك في المستشفى. إذا كان الرحم مرناً، سوف تقوم الممرضة بحك بطنك للمساعدة على زيادة صلابة الرحم.
- سوف تصابين بنزيف مهبلي لمدة تتراوح من أسبوعين إلى أربعة أسابيع. خلال الأيام القليلة الأولى، يكون النزيف مشابه لفترة الحيض الكثيفة، كما قد تجدين بعض الكتل الدموية المتجلطة. ومع مرور الوقت سوف يقل الدم ويتغير لونه إلى اللون القرمزي ثم إلى البني الداكن ثم إلى لون فاتح. لا تستخدمى السدادات لوقف النزيف، بل استخدمى الفوط الصحية.
- سوف يمتلئ ثدييك باللبن خلال فترة تتراوح من 3 إلى 5 أيام من الوضع وستشعرين بصلايتهما وبعوض من الألم. وقد يتسرب منهما اللبن أحياناً.
- قد تعانين من الإمساك ويتم وصف دواء ملين أو مسهل لك.
- اخبري ممرضتك إذا واجهت صعوبة في التبول.

النشاط

- اطلبي المساعدة من فريق العاملين عند خروجك من الفراش خلال الأيام القليلة الأولى.
- اجلسي لعدة دقائق قبل أن تبدئي السير.
- إذا شعرت بالدوار أثناء وجودك في الحمام، اجنبي ضوء الاستدعاء الطارئ الموجود على جدار الحمام لطلب المساعدة.
- قومي بالسير من ثلاث إلى أربع مرات يومياً في ممرات المستشفى لمدة تتراوح ما بين 5 إلى 10 دقائق.

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.

النظام الغذائي

قد تشعرين بالإرهاق والجوع. سوف تحصلين على محاليل من (خلال وريد اليد) أو الذراع حتى تتمكنين من الشرب جيداً، وحاولي حينها شرب الكثير من السوائل. سوف يتم منحك بعض الأطعمة الخفيفة في بادئ الأمر وبعد ذلك ستواصلين نظامك الغذائي المعتاد.

التحكم في الألم

من المعتاد أن تشعرين بالألم وتقلصات، كما قد تتسبب الغرز في الشعور بحرقان أو ألم حاد. اسألي عما يمكنك تناوله من أدوية تخفف الألم عند حاجتك إليها. قد لا يزيل الدواء الشعور بالألم تمامًا، لكنه سيجعلك تشعرين بتحسن. حاولي السيطرة على الألم حتى يمكنك الاعتناء بنفسك وبطفلك والتحرك بنشاط وحيوية.

كيفية السيطرة على الألم في المنطقة المحيطة بالمهبل والشرح المسماة بمنطقة العجان:

- ضعي كمادة من الثلج على منطقة العجان في اليوم الأول لفترات قصيرة للحد من الألم والتورم.
- استخدمي حمام المقعدة لتخفيف الشعور بالألم. تعد حمامات المقعدة أوعية متنقلة يمكن وضعها أعلى مقعد المراض وملئها بالمياه الدافئة. اغمري منطقة العجان في المياه لمدة تتراوح ما بين 15 إلى 20 دقيقة أو كما ينصح الطبيب، ثم اربتي عليها بلطف بورق المراض لتجفيفها. استخدمي حمام المقعدة عدة مرات في اليوم الواحد.
- استخدمي حلقة دائرية مجوفة قابلة للنفخ عند الجلوس، فهذا يقلل الشعور بالضغط والألم في منطقة العجان.
- خذي حمام دافئ. يمكنك البدء في الاستحمام بعد الوضع بمدة 24 ساعة.
- استخدمي دواء موضعي مثل دواء رشاش أو مرهم للمساعدة على الحد من الألم المستقيم الناتج عن البواسير.

العناية بمنطقة العجان

حافظي على نظافة منطقة العجان لمنع إصابتها بالتلوث أو انبعاث رائحة كريهة منها، وهو ما يسمى بالعناية بمنطقة العجان. سوف يتم منحك زجاجة بلاستيكية لملأها بالمياه الدافئة، وفي كل مرة تستخدمين فيها المراض، استخدمي الزجاجة البلاستيكية لسكب الماء الدافئ على منطقة العجان. دعها تجف في الهواء أو اربتي عليها بلطف باستخدام

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.

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.

ورق المرحاض. يجب تغيير الفوطة الصحية في كل مرة تستخدمين فيها المرحاض. مع الحرص على غسل يديك بالماء والصابون.

الاستحمام

إن الاستحمام مفيداً للغاية ويساعدك على الاسترخاء. دعي شخصاً ما يساعدك في المرة الأولى التي تستحمين فيها عقب الوضع.

مغادرة المستشفى والعودة إلى المنزل

سوف تساعدك الممرضة على إعداد أغراضك للعودة إلى المنزل مع طفلك، كما سيتم منحك ما يلزم من معلومات حول كيفية الاعتناء بنفسك وبطفلك.

قد تشمل العناية بك ما يلي :

- تقليل عدد مرات صعود الدرج يومياً.
- عدم حمل شيء أثقل من طفلك.
- الحصول على مساعدة في تأدية الأعمال المنزلية لمدة أسبوعين على الأقل.
- عدم قيادة السيارة لمدة أسبوعين على الأقل.
- عدم إقامة علاقة جنسية حتى يوافق طبيبك على ذلك. ناقشي مع طبيبك وسيلة لتنظيم الأسرة، حيث أن الرضاعة لا تمنع حدوث الحمل.
- عدم العودة إلى العمل حتى يوافق طبيبك على ذلك.

اتصلي بطبيبك على الفور إذا كنت تعاني من أي الأعراض التالية:

- ارتفاع درجة الحرارة لما يزيد عن 100.4 درجة فهرنهايت أو 38 درجة مئوية.
- إشارات بتلوث الثدي مثل ارتفاع درجة الحرارة أو الضعف أو الاحمرار أو وجود منطقة صلبة وساخنة به، سواء كان ذلك في الثديين أو في أحدهما.
- نزيف مهبلي شديد ينتج عنه امتلاء الفوطة الصحية خلال ساعة واحدة أو ساعتين متواصلتين أو وجود كتل دموية متجلطة كبيرة.
- نزيف مهبلي يتغير لونه إلى الأحمر الساطع بعد أن خفت حدة اللون وتغيرت من اللون الوردي إلى البني أو الفاتح.

- 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.

- وجود إفرازات مهبلية كريهة الرائحة—الإفرازات الطبيعية تكون رائحتها شبيهة برائحة الحيض الشهري.
- مواجهة صعوبة في التبول، متضمنة مشاكل في بدء التبول أو الشعور بحرقان أو ألم.
- عدم وجود حركة في الأمعاء لمدة ثلاثة أيام.
- وجود بقعة ساخنة حمراء في الساق أو ألم أسفل الساق.
- ألم حاد أو متواصل أو شد عضلي.
- الشعور بصداغ أو عدم وضوح الرؤية أو مشاهدة بقع مستمرة أمام العين.
- الشعور بالحزن الشديد أو الرغبة في إيذاء نفسك أو طفلك.

اتصلي بطبيبك في الأيام القليلة الأولى بعد عودتك إلى المنزل لتحديد موعد زيارات المتابعة خلال فترة تتراوح ما بين 4 إلى 6 أسابيع. تحدثي إلى طبيبك أو ممرضتك إذا كان لديك أية أسئلة أو استفسارات.

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.