

# 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.

# Votre rétablissement après un accouchement vaginal

Après votre accouchement, une infirmière vous examinera et répondra aux éventuelles questions que vous vous posez. Pendant votre séjour, les infirmières vous expliqueront comment prendre soin de vous et de votre bébé.

## Changements au niveau de votre corps

- Une infirmière vous palpera l'abdomen pour examiner votre utérus lorsque vous serez à l'hôpital. Si votre utérus est mou, votre infirmière vous frotera l'abdomen pour aider l'utérus à devenir ferme.
- Vous serez sujette à des saignements vaginaux pendant 2 à 4 semaines. Pendant les quelques premiers jours, les saignements ressemblent à une période de règles abondantes. Il est possible que vous présentiez de petits caillots sanguins. Les saignements deviendront moins abondants et passeront de rose à marron foncé, et enfin transparents. N'utilisez pas de tampons. Utilisez des serviettes hygiéniques.
- Vos seins se gonfleront de lait 3 à 5 jours après l'accouchement et deviendront durs et douloureux. Ils pourront laisser échapper du lait de temps en temps.
- Il est possible que vous soyez constipée. On pourra vous prescrire un émollient fécal ou un laxatif.
- Informez votre infirmière si vous avez des difficultés à uriner.

## Activité

- **Les premières fois, demandez à l'équipe de vous aider à sortir du lit.**
- Asseyez-vous quelques minutes avant de commencer à marcher.
- Si vous ressentez un étourdissement dans la salle de bain, **appelez de l'aide en appuyant sur la commande murale d'appel d'urgence.**
- Marchez 5 à 10 minutes dans les couloirs 3 à 4 fois par jour.

## **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.

## Régime alimentaire

Il est possible que vous soyez fatiguée et que vous ayez faim. On vous administrera des liquides par voie IV (intraveineuse), dans la main ou dans le bras, jusqu'à ce que vous buviez correctement. Buvez beaucoup de liquides. On vous proposera d'abord de la nourriture légère, puis vous pourrez manger normalement.

## Gestion de la douleur

La douleur et les crampes sont normales. Les sutures peuvent provoquer des brûlures ou des picotements. **Demandez des analgésiques lorsque vous en ressentez le besoin.** Il est possible que le médicament ne fasse pas disparaître la douleur, mais il la soulagera. Gérez votre douleur afin de pouvoir vous occuper de vous, de votre bébé, et d'être active.

## Comment gérer la douleur dans la région située autour de votre vagin et de votre anus, que l'on appelle région périnéale :

- Placez un bloc réfrigérant sur votre région périnéale le premier jour, pendant quelques instants, afin de réduire la douleur et les gonflements.
- Utilisez un bain de siège pour soulager vos gênes. Les bains de siège sont des récipients portatifs adaptables sur le siège des toilettes, que vous pouvez remplir d'eau chaude. Immergez votre périnée durant 15 à 20 minutes, ou le temps prescrit. Pour sécher, tapotez délicatement avec du papier toilette. Prenez des bains de siège plusieurs fois par jour.
- Utilisez une bouée gonflable, en forme de beignet percé pour vous y assoir. Cela réduit la pression et la gêne au niveau du périnée.
- Prenez un bain chaud. Vous pouvez commencer à prendre des bains 24 heures après l'accouchement.
- Appliquez un médicament topique comme une pulvérisation ou une crème pour soulager les douleurs rectales provoquées par les hémorroïdes.

## Soins du périnée

Nettoyez la région périnéale afin de prévenir les infections et d'éliminer les odeurs. C'est ce qu'on appelle les soins du périnée. On vous fournira une bouteille en plastique que vous devrez remplir d'eau chaude. À chaque fois que vous allez aux toilettes, utilisez la bouteille en plastique pour vous passer de l'eau chaude sur la région périnéale. Laissez sécher à l'air ou tapotez avec du papier toilette.

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.

Changez votre serviette périodique après chaque passage aux toilettes. Lavez-vous les mains avec de l'eau et du savon.

## **Douche**

Une douche pourra vous aider à vous sentir bien et à vous relaxer. Demandez à quelqu'un de vous aider pour votre première douche.

## **Sortie d'hôpital et retour à votre domicile**

Votre infirmière vous aidera à vous préparer à rentrer chez vous avec votre bébé. On vous donnera des informations sur la manière de prendre soin de vous et de votre bébé.

Ces informations peuvent être les suivantes :

- Limitez le nombre de fois où vous montez les escaliers dans la journée.
- Ne soulevez rien qui soit plus lourd que votre bébé.
- Demandez de l'aide pour les tâches ménagères pendant au moins deux semaines.
- Ne conduisez pas de voiture durant 2 semaines.
- N'ayez aucun rapport sexuel sans l'approbation de votre médecin. Parlez avec votre médecin d'un moyen de contraception. Le fait d'allaiter ne vous empêchera pas de tomber enceinte.
- Ne reprenez pas le travail sans l'approbation de votre médecin.

## **Appelez immédiatement votre médecin si :**

- De fièvres de plus de 100,4 degrés F ou 38 degrés C.
- Vous présentez des signes d'infection du sein comme de la fièvre, un endolorissement, des rougeurs, ou une zone chaude et dure, sur un sein ou les deux.
- Vous présentez des saignements vaginaux importants, où vous devez changer de serviette hygiénique au bout d'une heure pendant deux heures, ou si vous présentez d'importants caillots sanguins.
- De saignement vaginal prenant une couleur rouge vif après s'être éclairci et passé de rose à brun ou transparent.

- 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.**

- Vous constatez un écoulement vaginal ayant une odeur nauséabonde – un écoulement normal a la même odeur que pendant votre période de menstruation.
- Vous avez des problèmes pour uriner, y compris des problèmes pour commencer à uriner, des brûlures ou des douleurs.
- Vous n’allez pas à la selle pendant trois jours.
- Vous constatez une zone dure et chaude au niveau des jambes, ou vous ressentez une douleur dans la partie inférieure des jambes.
- Vous présentez une douleur sévère ou constante ou des crampes.
- Vous avez des maux de tête, une vision trouble ou des points devant les yeux qui ne disparaissent pas.
- Vous vous sentez très triste ou si vous avez envie de vous faire du mal ou de faire du mal à votre bébé.

**Appelez votre médecin dans les quelques jours suivant votre retour à la maison pour programmer une visite de suivi dans les 4 à 6 semaines. Si vous vous posez des questions ou êtes inquiète, discutez-en avec votre médecin ou votre infirmière.**

2006 – 1/2012 Health Information Translations

Unless otherwise stated, user may print or download information from [www.healthinfotranslations.org](http://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. French.