

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.

योनि द्वारा जन्म देने के बाद आपका स्वास्थ्य लाभ

आपके जन्म देने के बाद एक नर्स आपकी जांच करेगी और आपके किन्हीं भी प्रश्नों का उत्तर देगी। आपके यहां रहने के दौरान, नर्स आपको सिखाएंगी कि किस प्रकार आपको अपनी और अपने बच्चे की देखभाल करनी है।

आपके शरीर में बदलाव

- जबकि आप अस्पताल में हैं एक नर्स आपके गर्भाशय की जांच करने के लिए आपके पेट पर हाथ लगा कर देखेगी। यदि आपका गर्भाशय नरम है तो आपकी नर्स आपके पेट को रगड़ेगी ताकि आपका गर्भाशय ठोस हो जाए।
- आपकी योनि से 2 से 4 सप्ताह तक रक्तस्राव होगा। शुरुआत के कुछ दिनों में, यह रक्तस्राव भारी मासिक धर्म की तरह होगा। आप रक्त के कुछ थक्के भी निकाल सकती हैं। यह रक्तस्राव कम हो जाएगा और गुलाबी रंग, गहरे भूरे और फिर साफ रंग में बदल जाएगा। टैम्पोन का प्रयोग न करें। सेनेटरी पैड्स का इस्तेमाल करें।
- आपके स्तन जन्म देने के 3 से 5 दिनों बाद तक दूध से भर जाएंगे और कड़े हो जाएंगे और उनमें दर्द होगा। कई बार उनसे बहाव हो सकता है।
- आपको कब्ज हो सकती है। मल को नरम करने वाला या लैक्सेटिव मंगवाया जा सकता है।
- यदि आपको पेशाब करने में परेशानी हो रही है तो अपनी नर्स को बताएँ।

गतिविधि

- शुरुआत में बिस्तर से उठने से पहले कर्मचारियों से सहायता मांगें।
- चलना शुरू करने से पहले कुछ मिनटों के लिए पहले उठकर बैठें।

- 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.

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.

- बाथरूम जाने के दौरान यदि आप सिर में हल्कापन या चक्कर महसूस करती हैं तो मदद के लिए आपातकालीन कॉल लाइट को दबाएँ या बाथरूम की दीवार का सहारा लें।
- हॉल में एक दिन में 3 से 4 बार 5 से 10 मिनटों तक चलें।

खुराक

आप थका हुआ और भूखा महसूस कर सकती हैं। जब तक आप ठीक से पीना शुरू न कर दें तब तक आपको आपके हाथ या बांह के माध्यम से एक IV (नस में) द्वारा तरल पदार्थ दिए जाएँगे। बहुत सारे तरल पदार्थ पीना। आपको शुरुआत में हल्का खाना दिया जाएगा और फिर आप अपनी सामान्य खुराक खा सकती हैं।

दर्द का प्रबंध

दर्द और मरोड़ पाना सामान्य है। टांकों के कारण जलन या चुभन हो सकती है। जब जरूरत हो तो दर्द की दवा मांगें। हो सकता है कि दवा से आपको दर्द से छुटकारा न मिले पर यह आपको आराम जरूर पहुंचाएगी। आपके दर्द का प्रबंध करना ताकि आप अपनी और अपने बच्चे की देखभाल कर सकें और सक्रिय रह सकें।

आपकी योनि और गुदा के आसपास के क्षेत्र में दर्द का प्रबंधन कैसे करें जिसे पैरीनियल क्षेत्र कहा जाता है:

- पहले दिन कुछ समय के लिए दर्द और सूजन को कम करने के लिए अपने पैरीनियल क्षेत्र पर बर्फ का पैक रखें।
- तकलीफ से आराम के लिए सिट्ज़ बाथ का इस्तेमाल करें। सिट्ज़ बाथ एक वहनीय कटोरा होता है जो कि टायलेट सीट के ऊपर फिट हो जाता है और जिसे गुनगुने पानी से भरा जा सकता है। पैरीनियल क्षेत्र को 15 से 20 मिनटों के लिए या जैसा सुझाव दिया गया हो डुबोएँ। टायलेट पेपर के हाथ हल्के हाथों से सुखाएँ। इस सिट्ज़ बाथ का इस्तेमाल दिन में कई बार करें।
- बैठते समय एक हवा वाले, डोनट के आकार के रिंग का इस्तेमाल करें। इससे पैरीनियल क्षेत्र में दबाव और तकलीफ कम होगी।
- गुनगुने पानी से स्नान करें। जन्म देने के 24 घंटे बाद से आप नहाना शुरू कर सकती हैं।
- बवासीर के कारण होने वाले गुदा के दर्द से आराम के लिए किसी सतही दवा जैसे कि स्प्रे या क्रीम को लगाएँ।

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.

पैरी की देखभाल

संक्रमण से बचने के लिए और बदबू को रोकने के लिए पैरीनियल क्षेत्र को साफ रखें। इसे पैरी की देखभाल कहा जाता है। आपको गुनगुने पानी से भरने के लिए एक प्लास्टिक की बोतल दी जाएगी। हर बार जब आप टायलेट का इस्तेमाल करती हैं उस प्लास्टिक बोतल का इस्तेमाल अपने पैरीनियल क्षेत्र पर गुनगुना पानी छिड़कने के लिए करें। हवा से सूखने दें या हल्के हाथ से टायलेट पेपर से सुखाएँ। जब भी आप टायलेट का इस्तेमाल करती हैं अपने सेनेटरी पैड को बदल दें। अपने हाथों को साबुन और पानी से धोएँ।

शावर लेना

एक शावर लेने से आपको अच्छा महसूस हो सकता है और तनाव कम करने में मदद मिल सकती है। पहली बार शावर लेने के लिए किसी की मदद लें।

अस्पताल से घर जाना

आपकी नर्स आपको आपके बच्चे के साथ घर जाने के लिए तैयारी में मदद करेगी। आपको जानकारी दी जाएगी कि आप अपनी और अपने बच्चे की देखभाल कैसे करें।

आपकी देखभाल में शामिल हो सकता है:

- प्रत्येक दिन सीढ़ियों पर चढ़ने को कम करें।
- अपने बच्चे से भारी किसी भी चीज़ को न उठाएँ।
- कम से कम 2 सप्ताह के लिए घर के कामकाज करने में मदद प्राप्त करें।
- 2 सप्ताह के लिए गाड़ी न चलाएँ।

- 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.
- 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.

- यौन संबंध तब तक न बनाएँ जब तक कि डाक्टर द्वारा अनुमति न हों। अपने डाक्टर से जन्म नियंत्रण उपायों के बारे में बात करें। स्तनपान आपको गर्भवती होने से नहीं बचाता है।
- काम पर तब तक न जाएँ जब तक कि डाक्टर द्वारा अनुमति न हों।

अपने डाक्टर को तत्काल फोन करें यदि आपको:

- 100.4 डिग्री F या 38 डिग्री C से ऊपर बुखार।
- स्तन संक्रमण के लक्षण जैसे कि बुखार, पीड़ा, लालिमा या एक या दोनों पर स्तनों गर्म, सख्त क्षेत्र।
- भारी योनि स्राव जब आप दो घंटे तक प्रति घंटा एक सेनेटरी पैड का भर जाना या बड़े-बड़े खून के थक्के आना।
- योनि स्राव जो हल्का होने के बाद गहरा लाल रंग का हो जाता है और जो गुलाबी से भूरा या साफ रंग का हो जाता है।
- गंदी बदबू वाला योनि स्राव - एक सामान्य स्राव जो आपके मासिक धर्म जैसी गन्ध देता है।
- पेशाब करने में परेशानी जिसमें पेशाब शुरू करने में परेशानी, जलन या दर्द शामिल है।
- 3 दिनों तक कोई मल त्याग नहीं।
- आपकी टांग में एक गर्म, सख्त जगह या आपकी निचली टांगों में दर्द।
- बहुत ज़्यादा या लगातार रहने वाला दर्द या मरोड़।

- 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.

- सिरदर्द, धुन्धली नजर या आपकी आंखों के सामने धब्बे जो चले नहीं जाते हैं।
- बहुत उदास महसूस होना या ऐसा महसूस होना कि आप अपने आपको या अपने बच्चे को नुकसान पहुंचाना चाहते हैं।

अपने डॉक्टर को आपके घर जाने के पहले कुछ दिनों के बाद 4 से 6 सप्ताह में फॉलो-अप विज़िट निर्धारित करने के लिए फोन करें। यदि आपके कोई प्रश्न या चिंताएं हों तो अपने डाक्टर या नर्स से बात करें।

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. Hindi.