

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.

Recuperação após parto normal

Depois de dar à luz, uma enfermeira lhe examinará e responderá a todas as suas perguntas. Durante a internação, as enfermeiras lhe ensinarão como cuidar do bebê e de si mesma.

Mudanças em seu corpo

- Enquanto estiver no hospital, uma enfermeira tocará em seu abdome para examinar o útero. Se o útero estiver mole, a enfermeira fará massagens em seu abdome para ajudá-lo a ficar firme.
- Você terá um sangramento vaginal por um período de 2 a 4 semanas. Durante os primeiros dias, o sangramento é como um pesado fluxo menstrual. Você também poderá expelir pequenos coágulos de sangue. O sangramento diminuirá e passará a ser rosa, marrom escuro e depois incolor. Não use tampões. Use absorventes íntimos.
- Seus seios se encherão de leite em 3 a 5 dias após o parto e ficarão firmes e sensíveis. Às vezes, eles podem vaziar.
- Você pode ter constipação. Um laxante ou suavizador de fezes pode ser prescrito.
- Informe à enfermeira se você tiver problemas para urinar.

Atividade

- **Peça ajuda à equipe médica nas primeiras vezes em que sair da cama.**
- Sente-se por alguns minutos antes de começar a andar.
- Se você se sentir como quem vai desmaiar ou tiver tontura quando estiver no banheiro, **puxe a luz de chamada de emergência que fica na parede do banheiro para pedir ajuda.**
- Caminhe pelos corredores 3 a 4 vezes ao dia durante 5 a 10 minutos.

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.

Dieta

Você pode se sentir cansada e com fome. Você receberá líquidos por via intravenosa (IV) nas mãos ou nos braços até que sua ingestão de líquidos esteja normalizada. Beba muito líquido. Inicialmente, as refeições oferecidas serão leves e, depois, você poderá se alimentar normalmente.

Como lidar com a dor

A dor e as cólicas são normais. Os pontos podem provocar sensação de queimadura ou ardência. **Quando precisar, peça analgésico.** O remédio talvez não cure a dor, mas ela ficará bastante reduzida. Controle sua dor, assim você poderá cuidar de si mesma, de seu bebê e ser ativa.

Como controlar a dor na área em torno da vagina e do ânus, chamada de área perineal:

- No primeiro dia, coloque uma bolsa de gelo na região perineal, durante pequenos períodos, para diminuir a dor e a inflamação.
- Use um banho de assento para aliviar o desconforto. Banhos de assento são bacias portáteis que cabem em cima do assento do vaso sanitário e podem ser enchidos com água morna. Imerja a área perineal na água por 15 a 20 minutos, ou como recomendado. Seque com suavidade com papel higiênico. Use o banho de assento várias vezes ao dia.
- Use um anel inflável como uma pequena bóia quando estiver sentada. Ele reduz a pressão e desconforto na área perineal.
- Tome um banho morno. 24 horas após o parto você já poderá tomar banho.
- Aplique um remédio tópico em spray ou creme para ajudar a aliviar a dor retal provocada por hemorróidas.

Cuidados com o períneo

Mantenha a região perineal limpa para evitar infecções e eliminar o odor. Esses procedimentos denominam-se cuidados com o períneo. Você receberá uma garrafa de plástico para encher de água morna. Sempre que for ao banheiro, use a garrafa de plástico para esguichar água morna na região perineal. Deixe secar ao ar ou seque suavemente com papel higiênico. Troque o absorvente íntimo sempre que for ao banheiro. Lave as mãos com água e sabão.

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.
- No bowel movements for 3 days.

Banho de chuveiro

Um banho de chuveiro faz bem e a ajuda a relaxar. Peça que alguém a ajude quando for tomar o primeiro banho de chuveiro.

Saindo do hospital para casa

A enfermeira vai ajudá-la a se preparar para ir para casa com seu bebê. Você receberá informações sobre como cuidar de si mesma e do bebê.

Os cuidados que você deve ter consigo são:

- Limite o número de vezes em que sobe escadas cada dia.
- Não levante nada mais pesado que seu bebê.
- Peça ajuda para realizar as tarefas domésticas durante 2 semanas, no mínimo.
- Não dirija automóvel durante pelo menos duas semanas.
- Não tenha relações sexuais enquanto o médico não autorizar. Fale com seu médico sobre controle de natalidade. Amamentar não evita que você engravide.
- Não volte a trabalhar enquanto o médico não autorizar.

Ligue para seu médico imediatamente se tiver:

- Febre acima de 38°C (100.4 °F).
- Sinais de infecção nos seios como febre, sensibilidade, vermelhidão ou uma região quente e dura em um ou nos dois seios.
- Intenso sangramento vaginal que exija um absorvente íntimo por hora, no período de duas horas, ou grandes coágulos de sangue.
- Sangramento vaginal que muda de cor tornando-se vermelho vivo após ter-se tornado mais claro e passado a rosa ou marron ou transparente.
- Secreção vaginal com odor desagradável: uma secreção normal tem odor idêntico ao da menstruação.
- Problemas ao urinar como dificuldade para começar, queimação ou dor.
- Prisão de ventre por 3 dias.

- 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. The Ohio State University Medical Center, 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.

- Um ponto quente e duro nas pernas ou dor nas regiões inferiores das pernas.
- Dor intensa ou constante ou câibras.
- Dor de cabeça, visão turva ou visualização de pontos que não passam.
- Sensação de muita tristeza ou de vontade de se ferir ou ferir o bebê.

Ligue para seu médico nos primeiros dias em que estiver em casa para marcar uma consulta de acompanhamento em 4 a 6 semanas. Se tiver alguma dúvida ou preocupação, converse com seu médico ou enfermeira.

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. The Ohio State University Medical Center, 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 Recover After Vaginal Birth. Brazilian Portuguese.