

# Your Recovery After Cesarean 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 2-4 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 in 3-5 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

- Deep breathe and cough every two hours to prevent breathing problems. Hold a pillow or folded blanket over your incision when you cough to lessen the pain.
- **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 3-4 times a day for 5-10 minutes.



# Vaš Oporavak Nakon Carskog Reza

Nakon porođaja, medicinska sestra će vas pregledati i odgovoriti na bilo koja pitanja koja budete imali. U toku vašeg boravka, medicinske sestre će vam pokazati kako da se brinete za sebe i za svoju bebu.

## Promjene u Vašem Tijelu

- Medicinska sestra će vam pregledati donji dio stomaka da provjeri vašu maternicu dok ste još u bolnici. Ako vam je maternica mekana, medicinska sestra će je masirati kako bi maternica očvrstnula.
- Krvarićete iz vagine naredne 2-4 sedmice. Tokom nekoliko prvih dana krvarićete kao da imate obilnu menstruaciju. Moguće je da bude nekoliko ugrušaka krvi. Krvarenje će se smanjiti i promijeniti boju, od roza, do tamno smeđe i bezbojne. Nemojte koristiti tampone. Koristite higijenske uloške.
- Grudi će vam se ispuniti mlijekom u roku od 3-5 dana poslije poroda i postaće čvrste i bolne. Moguće je da ponekad budu curile.
- Možda budete imali i nadutost. Moguće je da poručite sredstvo za omekšavanje stolice ili laksativ.
- Obratite se medicinskoj sestri ako budete imali problema sa mokrenjem.

## Aktivnosti

- Dišite duboko i iskašljajte se svaka dva sata da bi ste spriječili teškoće sa disanjem. Držite jastuk ili savijenu deku preko vašeg razreza kada kašljete da bi ste ublažili bolove.
- **Pitajte osoblje da vam pomognu prvih nekoliko puta kada se budete podizali iz kreveta.**
- Sjednite nekoliko minuta prije nego se počnete kretati.
- Ako osjećate vrtoglavicu dok ste u toaletu, **povucite svjetlo za hitnu pomoć na zidu toaleta i pričekajte pomoć.**
- Šetajte po hodnicima 3-4 puta dnevno po 5-10 minuta.



Your Recovery After Cesarean Birth. Bosnian

## **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. The day of surgery, you will be able to have ice chips or clear fluids. As your bowel function returns, you will be given fluids, then solid food.

## **Pain Control**

Pain is normal. It is the most intense the first 2-3 days after surgery. Your doctor will order pain medicine for you. **Ask for pain medicine when you need it.** Manage your pain so you can care for yourself, your baby and be active. The medicine may not get rid of the pain but it will make it better.

## **Incision**

Your incision may be up and down (vertical) or across the lower part of your abdomen (horizontal). A dressing will be placed over the incision for about 24 hours. Your nurse will check the dressing and change it as needed. After the dressing is taken off, you may shower. Tapes called steri strips will be placed over the incision. They will fall off on their own. **Do not** pull them off. You may trim the edges as they curl. Your nurse will show you how to care for your incision before you go home. Watch your incision for signs of infection such as redness, swelling, pain, warmth and drainage.

## **Peri Care**

Keep the area around your vagina and anus called 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. Change your sanitary pad each time you use the toilet. Wash your hands with soap and water.

## Dijeta

Moguće je da ćete se osjećati umorno i da ćete biti gladni. Tekućinu ćete primati putem infuzije (intra venske) kroz šaku ili ruku sve dok ne budete počeli dobro piti. Na dan operacije, možete uzeti komadiće leda ili čistu tekućinu. Kad vam se stolica popravi, prvo ćete dobiti tekućinu pa onda preći na čvrstu hranu.

## Kontrola bolova

Bol je normalan. Najviše boli ćete osjetiti u prva 2-3 dana poslije operacije. Vaš doktor će vam dati lijekove za ublaženje bolova. **Tražite lijekove za smirenje bolova kada vam budu potrebni.** Nadgledajte vaše bolove tako da se možete brinuti i za sebe i za svoju bebu te da možete biti aktivni. Lijekovi vam možda neće oduzeti svu bol, ali će vam pomoći da se bolje osjećate.

## Razrez

Vaš razrez može biti gore ili dole (vertikalno) ili preko donjeg dijela vašeg stomaka (horizontalno). Povoij će vam biti stavljen na rez u prva 24 sata. Vaša medicinska sestra će ga provjeravati i zamijeniti ukoliko bude potrebno. Nakon skidanja povoija, možete se tuširati. Sterilni flasteri pod nazivom steri strips će vam biti stavljeni na razrez. Oni će vremenom sami spasti. **Ne** skidajte ih. Možete odsjeći ćoškovice ako se uvijali. Vaša medicinska sestra će vam pokazati kako da se brinete o vašem razrezu, prije nego krenete kući. Obratite pažnju na vaš razrez, te pratite znakove infekcije kao što su crvenilo, otok, bol, toplina i drenaža.

## Njega intimnih dijelova

Održavajte čistim dijelove tijela oko vaše vagine i stražnjice, koji se nazivaju **perinealna** oblast. Održavajte ih čistim kako bi ste spriječili infekciju i zaustavili mirise. Ovo se naziva **peri njega**. Dobićete plastičnu flašu da je napunite sa toplom vodom. Svaki put kada budete koristili toalet, koristite plastičnu flašu koja će vam poslužiti da našpricate toplom vodom svoj donji dio tijela. Promijenite higijenski uložak svaki put kada koristite toalet. Operite ruke sapunom i vodom.

## Showering

After the dressing and the catheter in your bladder are removed, you may shower. A shower may feel good and help you relax. Have someone help you with your first shower. **Do not** take a tub bath because of the risk of infection for 4-6 weeks or until you see your doctor for your follow up visit.

## 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 climbing stairs to 1-2 times each day.
- Lift nothing heavier than your baby.
- Get help doing housework for at least 2 weeks.
- Do not drive a car for at least 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 101 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 2 hours or have large blood clots
- Foul smelling vaginal discharge—a normal discharge smells like your menstrual period
- Problems urinating including trouble starting, burning or pain

## **Tuširanje**

Nakon odvajanja gaze i katetera iz vašeg mjehura, možete se istuširati. Tuš vam može pomoći da se opustite i bolje osjećate. Tražite pomoć prilikom prvog tuširanja. **Ne** kupajte se u kadi, radi rizika infekcije, prvih 4-6 sedmica ili dok ne provjerite sa vašim doktorom tokom slijedeće posjete.

## **Odlazak kući iz Bolnice**

Vaša medicinska sestra će vam pomoći da se pripremite za odlazak kući sa vašom bebom. Dobićete informacije o vođenju brige za vas i vašu bebu.

### **Vaša njega se može sastojati od:**

- Ne penjite se uz stepenice više od 1-2 puta dnevno.
- Ne podižite ništa što je teže od vaše bebe.
- Obezbjedite si pomoć u kući za bar 2 sedmice.
- Ne vozite automobil bar 2 sedmice.
- Nemojte imati seksualne odnose dok vam to vaš doktor ne dozvoli. Razgovarajte sa vašim doktorom o kontracepciji. Dojenje ne može spriječiti trudnoću.
- Ne idite na posao dok vam doktor to ne dozvoli.

### **Odmah pozovite doktora ako imate:**

- Temperaturu preko 101 stepen F ili 38 stepeni C.
- Znakove infekcije grudi, kao što su vrućica, osjetljivost, crvenilo ili vruća i tvrda oblast na jednoj ili obe grudi.
- Teško vaginalno krvarenje gdje namočite jedan higijenski uložak svaki sat u roku od dva sata ili imate jake krvave ugruške.
- Jak miris vaginalnog pražnjenja – normalno pražnjenje ima miris normalne menstruacije.
- Probleme sa mokrenjem koji uključuju početak mokrenja, peckanje ili bol.

- No bowel movements for 3 days
- A hot, hard spot in your leg or pain in your lower leg.
- Severe or constant pain
- 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 your get home to schedule a follow up visit in 4-6 weeks. Talk to your doctor or nurse if you have any questions or concerns.**

2/2008. Developed through a partnership of Mount Carmel Health, Ohio State University Medical Center, and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at [www.healthinfotranslations.org](http://www.healthinfotranslations.org).

- Nemate stolicu 3 dana.
- Imate vruću, čvrstu tačku u vašoj nozi ili bol u donjem predjelu noge.
- Oštra i konstantna bol.
- Glavobolja, zamagljenost pred očima ili tačkice pred očima koje ne prestaju.
- Osjećaj velike tuge ili osjećaj da želite nanijeti povredu sebi ili svojoj bebi.

**Pozovite vašeg doktora u prvih nekoliko dana poslije povratka kući da bi dogovorili pregled u roku od 4-6 sedmica. Razgovarajte sa svojim doktorom ili medicinskom sestrom ukoliko imate bilo kakvih pitanja ili ste zabrinuti.**

2/2008. Developed through a partnership of Mount Carmel Health, Ohio State University Medical Center, and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at [www.healthinfotranslations.org](http://www.healthinfotranslations.org).

Your Recovery After Cesarean Birth. Bosnian