

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 2-4 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 3-5 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 3-4 times a day for 5-10 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 présenterez des saignements vaginaux pendant 2 à 4 semaines. Pendant les tous 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 hygiéniques. Utilisez des serviettes hygiéniques.
- Vos seins se rempliront de lait 3 à 5 jours après l'accouchement et ils deviendront fermes et douloureux. Ils pourront fuir 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

- Demandez de l'aide au personnel médical pour les premières fois où vous sortez du lit.
- Asseyez-vous quelques minutes avant de commencer à marcher.
- Si vous avez des vertiges ou des étourdissements lorsque vous êtes dans la salle de bain, activez la lumière d'appel d'urgence sur le mur de la salle de bain pour obtenir de l'aide.
- Marchez dans les couloirs 3 à 4 fois par jour pendant 5 à 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.
- 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. 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.

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.
- 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. Remplacez votre serviette hygiénique à chaque fois que vous allez 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.

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 two 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.
- 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.

Ces informations peuvent être les suivantes :

- Limitez votre utilisation des escaliers à 1 à 2 fois par jour.
- Ne soulevez rien qui soit plus lourd que votre bébé.
- Demandez de l'aide pour les tâches ménagères pendant au moins 2 semaines.
- Ne conduisez pas pendant au moins 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 :

- vous présentez une fièvre de plus de 38 degrés C (101 degrés F).
- 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.
- 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 3 jours.
- vous constatez une zone dure et chaude au niveau des jambes ou 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.

Call your doctor the first few days after you 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.

9/2006. Developed through a partnership of The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at www.healthinfotranslations.com.

Pendant les premiers jours où vous êtes chez vous, appelez votre médecin afin de programmer une visite de suivi 4 à 6 semaines plus tard. Adressez-vous à votre médecin ou votre infirmière si vous avez des questions ou des inquiétudes.

9/2006. Developed through a partnership of The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at www.healthinfotranslations.com

Vaginal Birth. French