

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.

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.

شفاءك بعد الولادة الطبيعية

عقب الوضع، سوف تقوم إحدى الممرضات بتفقد حالتك الصحية والإجابة على كافة تساؤلاتك. وأثناء فترة إقامتك، سوف تعلمك الممرضات كيفية الاعتناء بنفسك وبطفلك.

التغيرات التي تطرأ على جسدك

- سوف تقوم ممرضة بتحسس منطقة البطن لديك لتفقد حالة الرحم أثناء فترة تواجدك في المستشفى. إذا كان الرحم مرناً، سوف تقوم الممرضة بحك بطنك للمساعدة على زيادة صلابة الرحم.
- سوف تصابين بنزيف مهلي لمدة تتراوح من أسبوعين إلى أربعة أسابيع. خلال الأيام القليلة الأولى، يكون النزيف مشابه لفترة الحيض الكثيفة، كما قد تجدين بعض الكتل الدموية المتجلطة. ومع مرور الوقت سوف يقل الدم ويتغير لونه إلى اللون القرمزي ثم إلى البني الداكن ثم إلى لون فاتح. لا تستخدمى السدادات لوقف النزيف، بل استخدمى الفوط الصحية.
- سوف يمتلئ ثديك باللبن خلال فترة تتراوح من 3 إلى 5 أيام من الوضع ويتسم بالصلابة والألم. وقد يتسرب منهما اللبن أحياناً.
- قد تعانيين من الإمساك ويتم وصف دواء ملين أو مسهل لك.
- اخبري ممرضتك إذا واجهت صعوبة في التبول.

النشاط

- اطلبي المساعدة من فريق العاملين عند خروجك من الفراش خلال الأيام القليلة الأولى.
- اجلسي لعدة دقائق قبل أن تبدئي السير.
- إذا شعرت بالدوار أثناء وجودك في الحمام، اجذبي ضوء الاستدعاء الطارئ الموجود على جدار الحمام لطلب المساعدة.
- قومي بالسير من ثلاث إلى أربع مرات في ممرات المستشفى لمدة تتراوح من 5 إلى 10 دقائق.

النظام الغذائي

قد تشعرين بالإرهاق والجوع. سوف تحصلين على محاليل من خلال وريد اليد أو الذراع حتى تتمكنين من الشرب جيداً، وحاولي حينها شرب الكثير من السوائل. سوف يتم منحك بعض الأطعمة الخفيفة في بادئ الأمر وبعد ذلك ستواصلين نظامك الغذائي المعتاد.

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.

التحكم في الألم

من المعتاد أن تشعرى بالألم وتقلصات، كما قد تتسبب الغرز في الشعور بحرقان أو ألم حاد. اسألي عما يمكنك تناوله من أدوية تخفيف الألم عند حاجتك إليها. وعلى الرغم من أن الدواء قد لا يزيل الألم تماماً، لكنه سيجعلك تشعرين بحال أفضل بالتأكيد. حاولي السيطرة على الألم حتى يمكنك الاعتناء بنفسك وبطفلك والتحرك بنشاط وحيوية.

كيفية السيطرة على الألم في المنطقة المحيطة بالمهبل والشرج المسماة بمنطقة العجان:

- ضعي كمادة من الثلج على منطقة العجان في اليوم الأول لفترات قصيرة للحد من الألم والتورم.
- خذي حمام دافئ. يمكنك البدء في الاستحمام بعد الوضع لمدة 24 ساعة.
- استخدمى دواء موضعي مثل دواء رشاش أو مرهم للمساعدة على الحد من الألم المستقيم الناتج عن البواسير.

العناية بمنطقة العجان

حافظي على نظافة منطقة العجان لمنع إصابتها بالتلوث أو انبعاث رائحة كريهة منها، وهو ما يسمى بالعناية بمنطقة العجان. سوف يتم منحك زجاجة بلاستيكية لملاؤها بالمياه الدافئة، وفي كل مرة تستخدمين فيها المرحاض، استخدمى الزجاجة البلاستيكية لسكب الماء الدافئ على منطقة العجان. يجب تغيير الفوطة الصحية في كل مرة تستخدمين فيها المرحاض، مع الحرص على غسيل يديك بالماء والصابون.

الاستحمام

إن الاستحمام مفيداً للعناية ويساعدك على الاسترخاء. دعي شخصاً ما يساعدك في المرة الأولى التي تستحمين فيها عقب الوضع.

مغادرة المستشفى والعودة إلى المنزل

سوف تساعدك الممرضة على إعداد أغراضك للعودة إلى المنزل مع طفلك، كما سيتم منحك ما يلزم من معلومات حول كيفية الاعتناء بنفسك وبطفلك.

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.

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.

قد تشمل العناية بك ما يلي:

- قصر صعود السلالم على مرة واحدة أو مرتين في اليوم.
- عدم حمل شيء أثقل من طفلك.
- الحصول على مساعدة في تأدية الأعمال المنزلية لمدة أسبوعين على الأقل.
- عدم قيادة السيارة لمدة أسبوعين على الأقل.
- عدم إقامة علاقة جنسية حتى يوافق طبيبك على ذلك. ناقشي مع طبيبك وسيلة لتنظيم الأسرة، حيث أن الرضاعة الطبيعية لا تمنع حدوث الحمل.
- عدم العودة إلى العمل حتى يوافق طبيبك على ذلك.

الاتصال بطبيبك على الفور إذا كنت تعاني من أي من الأعراض التالية:

- ارتفاع درجة الحرارة لما يزيد عن 101 درجة فهرنهايت أو 38 درجة مئوية.
- إشارات بتلوث الثدي مثل ارتفاع درجة الحرارة أو الضعف أو الاحمرار أو وجود منطقة صلبة وساخنة به، سواء كان ذلك في الثديين أو في أحدهما.
- نزيف مهلي شديد حيث تمتلئ الفوطه الصحية خلال ساعة واحدة لمدة ساعتين متواصلتين أو وجود كتل دموية كبيرة متجلطة.
- وجود إفرازات مهبلية كريهة الرائحة – الإفرازات الطبيعية تكون رائحتها مماثلة لرائحة الحيض الشهري.
- مواجهة صعوبة في التبول، متضمنة مشاكل في بدء التبول أو الشعور بحرقان أو ألم.
- عدم وجود حركة في الأمعاء لمدة ثلاثة أيام.
- وجود بقعة ساخنة حمراء في الساق أو ألم أسفل الساق.
- ألم حاد أو متواصل أو شد عضلي.
- الشعور بصداع أو عدم وضوح الرؤية أو مشاهدة بقع مستمرة أمام العين.
- الشعور بالحزن الشديد أو الرغبة في إيذاء نفسك أو طفلك.

اتصلي بطبيبك في الأيام القليلة الأولى بعد عودتك إلى المنزل لجدولة زيارات المتابعة خلال فترة تتراوح من 4 إلى 6 أسابيع. تحدثي إلى طبيبك أو ممرضتك إذا كان لديك أية أسئلة أو استفسارات.

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.