

# 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.

# Bình Phục Sau Khi Sinh Con Qua Âm Đạo

Sau khi sinh, y tá sẽ kiểm tra quý bà và trả lời bất cứ câu hỏi nào của quý bà. Trong thời gian lưu lại bệnh viện, y tá sẽ hướng dẫn cách quý bà tự chăm sóc và chăm sóc con mình.

## Những thay đổi trên cơ thể

- Y tá sẽ sờ bụng của quý bà để kiểm tra tử cung trong thời gian còn nằm tại bệnh viện. Nếu tử cung của quý bà mềm, y tá sẽ xoa bụng quý bà để tử cung cứng lại.
- Quý bà sẽ thấy chảy máu âm đạo trong 2-4 tuần. Trong vài ngày đầu, huyết sẽ ra như có kinh nhiều. Quý bà có thể thấy vài cục đông máu nhỏ. Huyết ra sẽ ít dần và chuyển sang màu hồng, nâu đậm, và sau đó trong. Không nên dùng băng vệ sinh. Nên dùng gạc vệ sinh.
- Ngực của quý bà sẽ căng sữa 3-5 ngày sau khi sinh con và cứng hơn và thấy đau. Có khi chảy sữa.
- Quý bà có thể bị táo bón. Có thể xin thuốc làm mềm phân hay thuốc nhuận tràng.
- Báo cho y tá biết nếu quý bà có vấn đề về tiểu tiện.

## Hoạt động

- Nhờ nhân viên giúp đỡ trong vài lần đầu khi quý bà rời khỏi giường.
- Ngồi dậy vài phút trước khi bắt đầu đi lại.
- Nếu quý bà thấy đầu quay cuồng hay chóng mặt khi đang trong phòng vệ sinh, bấm đèn gọi cấp cứu trên tường phòng vệ sinh để được giúp đỡ.
- Đi bộ trong hành lang 3-4 lần một ngày, mỗi lần 5-10 phút.

## Chế độ ăn uống

Quý bà có thể thấy mệt và đói. Quý bà sẽ được truyền nước biển ở bàn tay hay cánh tay cho đến khi uống được nhiều. Nên uống nhiều nước. Trước tiên quý bà sẽ được phục vụ thức ăn nhẹ và sau đó có thể ăn theo chế độ bình thường.

## **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.

## **Trị đau nhức**

Đau nhức và vộp bẻ là các triệu chứng bình thường. Các mũi khâu có thể làm nóng bỏng hay đau nhức. **Nên xin thuốc đau nhức khi cần.** Thuốc có thể không làm hết đau nhức nhưng sẽ làm đỡ hơn. Nên trị đau nhức để lo cho chính bản thân, cho con mình và nên năng động hơn.

Cách làm giảm đau nhức vùng quanh âm đạo và hậu môn hay còn gọi là vùng hạ bộ:

- Đặt túi nước đá lên vùng hạ bộ trong thời gian ngắn vào ngày đầu tiên để giảm đau nhức và sưng.
- Tắm nước ấm. Có thể tắm được 24 giờ sau khi sanh con.
- Thoa thuốc xức như thuốc xịt hay kem để giảm đau trực tràng do bị trĩ.

## **Chăm sóc hạ bộ**

Giữ vùng hạ bộ sạch sẽ ngừa bị nhiễm khuẩn và mùi hôi. Đó là chăm sóc hạ bộ. Quý bà sẽ nhận một chai nhựa chứa nước ấm. Mỗi khi quý bà đi vệ sinh, dùng chai nhựa để tưới nước ấm lên vùng hạ bộ. Thay gạc vệ sinh sau mỗi lần đi vệ sinh. Rửa tay với xà bông và nước.

## **Tắm vòi sen**

Tắm vòi sen sẽ làm quý bà khỏe hơn và thư giãn. Hãy nhờ người giúp đỡ khi tắm lần đầu.

## **Xuất viện về nhà**

Y tá sẽ giúp quý bà chuẩn bị về nhà với con. Quý bà sẽ được cung cấp thông tin về cách tự chăm sóc và chăm sóc cho trẻ.

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.**

Tự chăm sóc có thể là:

- Hạn chế lên xuống cầu thang chỉ 1-2 lần mỗi ngày.
- Không nâng vật nặng hơn trọng lượng con quý bà.
- Nhờ người giúp làm việc nhà trong ít nhất 2 tuần.
- Không lái xe ít nhất trong 2 tuần.
- Không ân ái cho đến khi bác sĩ cho phép. Cho bác sĩ biết nếu muốn ngừa thai. Cho con bú sữa mẹ không thể ngừa quý bà có thai.
- Không đi làm việc trở lại cho đến khi bác sĩ cho phép.

Gọi **ngay lập tức** bác sĩ nếu quý bà có các triệu chứng sau đây:

- Sốt trên 101 độ F hay 38 độ C.
- Có dấu hiệu nhiễm khuẩn vú như sốt, đau, mẩn đỏ, hay xuất hiện chỗ nóng và cứng, trên một hay cả hai vú.
- Ra huyết nhiều thấm ướt một miếng gạc vệ sinh một giờ trong hai giờ hay có nhiều cục đông máu.
- Chất nước âm đạo có mùi bất thường—chất bình thường có mùi tương tự như thời kỳ kinh nguyệt.
- Có vấn đề về tiểu tiện bao gồm khó tiểu, tiểu nóng rát hay đau nhức.
- Không đi tiêu trong 3 ngày.
- Có điểm nóng, cứng trên chân hay đau nhức cẳng chân.
- Đau nhức nhiều và không dứt hay bị vọp bẻ.
- Bị nhức đầu, mất mờ hay đom đóm mắt không hết.
- Có cảm giác rất buồn hay muốn tự hại mình hay con quý bà.

**Gọi bác sĩ trong vài ngày đầu tiên sau khi về nhà để lấy hẹn tái khám lúc trở được 4-6 tuần. Báo cho bác sĩ hay y tá biết nếu có thắc mắc hay quan tâm nào.**

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](http://www.healthinfotranslations.com).