

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.

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 pelo 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 (prisão de ventre) e poderá pedir um amolecedor de fezes ou laxante.
- 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 3-4 vezes ao dia durante 5-10 minutos.

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.

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.

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.
- 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. Troque o absorvente íntimo sempre que for ao banheiro. Lave as mãos com água e sabão.

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.

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.

Os cuidados que você deve ter consigo são:

- Suba escadas somente 1-2 vezes por 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 (101 °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.
- 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.
- Um ponto quente e duro nas pernas ou dor nas regiões inferiores das pernas.
- Dor intensa. dor 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.

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.