

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.

Su recuperación después del parto

Después de dar a luz, una enfermera la revisará y responderá todas las preguntas que pueda tener. Durante su estadía, las enfermeras le enseñarán cómo cuidarse y cómo cuidar a su bebé.

Cambios en su cuerpo

- Una enfermera palpará su abdomen para comprobar el estado de su útero mientras esté en el hospital. Si su útero está blando, la enfermera masajeará su abdomen para ayudar a que el útero vuelva a estar firme.
- Tendrá una hemorragia vaginal durante entre 2 y 4 semanas. Durante los primeros días, la hemorragia es similar a una menstruación abundante. Puede que expulse pequeños coágulos de sangre. La hemorragia disminuirá y se volverá rosa, marrón oscura y luego transparente. No use tampones. Utilice toallas higiénicas.
- Sus pechos se llenarán de leche de 3 a 5 días después de haber dado a luz, se pondrán firmes y le dolerán. Puede que a veces goteen.
- Es posible que se estriña. Podrán indicarle tomar un ablandador de heces o un laxante.
- Avise a su enfermera si tiene problemas para orinar.

Actividad

- **Pida ayuda al personal las primeras veces que se levante de la cama.**
- Permanezca sentada durante algunos minutos antes de comenzar a caminar.
- Si se siente mareada mientras está en el baño, **accione el botón de la luz de emergencia que está en la pared del baño para pedir ayuda.**
- Camine por los corredores de 3 a 4 veces al día durante unos 5 a 10 minutos.

Dieta

Es posible que sienta cansancio y hambre. Recibirá fluidos por vía IV (intravenosa) en su mano o brazo hasta que pueda beber bien. Beba abundante líquido. Al principio le ofrecerán comidas livianas y luego podrá retomar su dieta normal.

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.

Control del dolor

El dolor y los calambres son normales. Los puntos podrán provocarle ardor o escozor. **Pida medicamentos para el dolor cuando los necesite.** Puede que los medicamentos no hagan desaparecer su dolor, pero lo aliviarán. Controle su dolor para poder cuidarse, cuidar a su bebé y estar en actividad.

Cómo controlar el dolor del área alrededor de su vagina y ano, llamada área perineal:

- Coloque una bolsa de hielo en el área perineal el primer día, durante períodos de tiempo breves, para disminuir el dolor y la inflamación.
- Tome un baño tibio. Podrá volver a tomar baños 24 horas después del parto.
- Aplique algún medicamento tópico, como un aerosol o una crema, para aliviar el dolor rectal causado por hemorroides.

Cuidado del perineo

Mantenga limpia el área perineal para evitar infecciones y olores. Esto se llama cuidado del perineo. Le darán una botella de plástico para llenarla de agua tibia. Cada vez que vaya al baño, use la botella de plástico para enjuagar con agua tibia el área del perineo. Cambie su toalla higiénica cada vez que vaya al baño. Lávese las manos con agua y jabón.

Duchas

Una ducha la hará sentirse bien y la ayudará a relajarse. Pida a alguien que la ayude la primera vez que se duche.

Vuelta a casa después del alta

Su enfermera la ayudará a prepararse para regresar a casa con su bebé. Recibirá información sobre cómo cuidarse y cuidar a su bebé.

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.

Sus cuidados pueden incluir:

- Limitar las veces que sube escaleras a una o dos veces al día.
- No levantar nada que sea más pesado que su bebé.
- Procurar obtener ayuda para las tareas del hogar durante al menos 2 semanas.
- No conducir un automóvil durante al menos 2 semanas.
- No mantener relaciones sexuales hasta que su médico lo apruebe. Hable con su médico sobre métodos para controlar la natalidad. Amamantar a su bebé no evitará que quede embarazada.
- No se reintegre al trabajo hasta que su médico lo apruebe.

Llame a su médico **de inmediato** si tiene:

- Fiebre de más de 38 °C (101 °F).
- Síntomas de infección en los pechos como, por ejemplo, fiebre, dolor, enrojecimiento o un área caliente y endurecida en uno o ambos pechos.
- Una hemorragia vaginal abundante, que empapa una toalla higiénica por hora durante dos horas, o si tiene coágulos de sangre grandes.
- Secreción vaginal maloliente; la secreción normal huele como su menstruación.
- Problemas para orinar, incluyendo problemas para comenzar a orinar, ardor o dolor.
- Ningún movimiento intestinal en 3 días.
- Un punto caliente y duro en la pierna, o dolor en la parte inferior de las piernas.
- Dolor o calambres fuertes o constantes.
- Dolor de cabeza, visión borrosa o si ve puntos ante sus ojos que no desaparecen.
- Sentimientos de suma tristeza, o si siente deseos de hacerse daño o de hacer daño a su bebé.

Llame a su médico en los primeros días después de haber llegado a casa, para fijar una consulta de seguimiento dentro de unas 4 o 6 semanas. Hable con su médico o enfermera si tiene alguna pregunta o inquietud.

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.