

# 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.

# Vaš Oporavak Poslije Poroda

Nakon što se porodite, medicinska sestra će vas pregledati i odgovoriti na pitanja koja budete imali. Tokom vašeg boravka, medicinske sestre će vam pokazati kako da se brinete o vama i vašoj bebi.

## Promjene u Vašem Tijelu

- Medicinska sestra će pregledati donji dio vašeg stomaka da provjeri vašu maternicu dok ste još u bolnici. Ako vam je maternica mekana, medicinska sestra će je masirati kako bi maternica očvrstnula.
- Krvarićete iz vagine naredne 2-4 sedmice. Tokom nekoliko prvih dana krvarićete kao da imate obilnu menstruaciju. Moguće je da bude nekoliko ugrušaka krvi. Krvarenje će se smanjiti i promijeniti boje od roza, do tamno smeđe i bezbojne. Nemojte koristiti tampone. Koristite higijenske uloške.
- Vaše grudi će se ispuniti mlijekom u roku od 3-5 dana poslije poroda i postaće čvrste i bolne. Moguće je da ponekad budu curile.
- Možda budete imali i nadutost. Moguće je da poručite sredstvo za omekšavanje stolice ili laksativ.
- Obratite se medicinskoj sestri ako budete imali problema sa mokrenjem.

## Aktivnosti

- **Pitajte osoblje da vam pomognu prvih nekoliko puta kada se budete podizali iz kreveta.**
- Sjednite nekoliko minuta prije nego se počnete kretati.
- Ako osjećate vrtoglavicu dok ste u toaletu, **povucite svjetlo za hitnu pomoć na zidu toaleta i pričekajte pomoć.**
- Šetajte po hodnicima 3-4 puta dnevno po 5-10 minuta.

## Dijeta

Moguće je da ćete se osjećati umorno i da ćete biti gladni. Tekućinu ćete primiti putem infuzije (intra venske) kroz šaku ili ruku sve dok ne budete počeli dobro piti. Pijte puno tečnosti. Prvo će vam biti ponudjena laka hrana i tek posle možete da predjete na normalnu ishranu.

## **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.

### **Your care may include:**

- Limit climbing stairs to 1-2 times each day.
- Lift nothing heavier than your baby.

## **Kontrolisanje bolova**

Bol i grčevi su normalni. Konci mogu da izazovu pečenje. **Tražite lijekove za smirenje bolova kada vam budu potrebni.** Nadgledajte vaše bolove tako da se možete brinuti i za sebe i za svoju bebu te da možete biti aktivni. Lijekovi vam možda neće oduzeti svu bol, ali će vam pomoći da se bolje osjećate.

**Kako da kontrolišete bolove** u predjelu maternice i stražnjice, koji se nazivaju perinealnom oblasti:

- Stavite oblog od leda na vašu perinealnu oblast prvi dan nekoliko puta u kratkim vremenskim intervalima kako bi smanjili otok i bol.
- Okupajte se u toploj kupki. Kupanje u kadi možete započeti 24 sata nakon poroda.
- Stavite topikalni lijek, kao što je sprej ili krema da vam pomogne pri smanjivanju bolova u stražnjici radi hemoroida.

## **“Peri” Njega**

Održavajte čistim perinealne dijelove tijela kako bi ste spriječili infekciju i zaustavili mirise. Ovo se naziva “peri” njega. Dobićete plastičnu flašu da je napunite sa toplom vodom. Svaki put kada budete koristili toalet, koristite plastičnu flašu koja će vam poslužiti da našpricate toplom vodom svoj donji dio tijela. Promijenite higijenski uložak svaki put kada koristite toalet. Operite ruke sapunom i vodom.

## **Tuširanje**

Tuš vam može pomoći da se opustite i bolje osjećate. Tražite pomoć prilikom prvog tuširanja.

## **Odlazak kući iz Bolnice**

Vaša medicinska sestra će vam pomoći da se pripremite za odlazak kući sa bebom. Dobićete informacije o vođenju brige za vas i vašu bebu.

## **Vaša njega se može sastojati od:**

- Ne penjite se uz stepenice više od 1-2 puta dnevno.
- Ne podižite ništa što je teže od vaše bebe.

- 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.**

- Obezbjedite si pomoć u kući za bar 2 sedmice.
- Ne vozite automobil bar 2 sedmice.
- Nemojte imati seksualne odnose dok vam to vaš doktor ne dozvoli.  
Razgovarajte sa vašim doktorom o kontracepciji. Dojenje ne može spriječiti trudnoću.
- Ne idite na posao dok vam vaš doktor to ne dozvoli.

**Odmah** pozovite doktora ako imate:

- Temperaturu preko 101 stepen F ili 38 stepeni C.
- Znakove infekcije grudi, kao što su vrućica, osjetljivost, crvenilo ili vruća i tvrda oblast na jednoj ili obe grudi.
- Teško vaginalno krvarenje gdje namočite jedan higijenski uložak svaki sat u roku od dva sata ili imate jake krvave ugruške.
- Jak miris vaginalnog pražnjenja – normalno pražnjenje ima miris normalne menstruacije.
- Probleme sa mokrenjem koji uključuju početak mokrenja, bol ili peckanje.
- Nemate stolicu 3 dana.
- Imate vruću, čvrstu tačku u vašoj nozi ili bol u donjem predjelu noge.
- Oštru i konstantnu bol ili grčeve.
- Glavobolja, zamagljenost pred očima ili tačkice pred očima koje ne prestaju.
- Osjećaj velike tuge ili osjećaj da želite nanijeti povredu sebi ili svojoj bebi.

**Pozovite vašeg doktora u prvih nekoliko dana poslije povratka kući da bi dogovorili pregled u roku od 4-6 sedmica. Razgovarajte sa svojim doktorom ili medicinskom sestrom ukoliko imate bilo kakvih pitanja ili ste zabrinuti.**

2/2008. Developed through a partnership of Mount Carmel Health, Ohio State University Medical Center and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at [www.healthinfotranslations.org](http://www.healthinfotranslations.org).

Your Recovery After Vaginal Birth. Bosnian