

# योनीमार्फत् प्रसवपछि तपाईंको स्वास्थ्यलाभ

## 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.

During this time, it is normal to have cramping or “afterbirth pains” as your uterus gets back to its regular size. This cramping also helps prevent heavy bleeding. Women often have afterbirth pains for a few days after delivery. You may feel very strong afterbirth pains if you have a full bladder and during breastfeeding.

After giving birth, you will have vaginal bleeding, called lochia. During the first few days, the bleeding may be like a heavy menstrual period and you may pass small blood clots. The bleeding will decrease and get lighter in color. Women can have discharge for up to 4 to 6 weeks. Use sanitary pads instead of tampons during this time.

Your breasts will fill with milk 3 to 5 days after you give birth. They may leak at times. Your breasts may be tender and become firm. If you are breastfeeding, do it regularly and avoid missed feedings. If you are not breastfeeding, wear a supportive bra, but do not bind your breasts.

प्रसवपछि नर्सले तपाईंको जाँच गर्नेछन् र तपाईंका कुनैपनि प्रश्नको जबाफ दिनेछन्। तपाईंको अस्पताल निवासको बेलामा, नर्सहरूले तपाईंलाई आफ्नो र आफ्नो नानीको स्याहार कसरी गर्ने हो भनी सिकाउनेछन्।

### तपाईंको शरीरमा हुने परिवर्तनहरू

तपाईं अस्पतालमा रहँदा नर्सले तपाईंको गर्भाशयको जाँच गर्न तपाईंको पेट छामेर हेर्नेछन्। तपाईंको गर्भाशय नरम छ भने नर्सले गर्भाशयलाई कडा पार्न मद्दत गर्नका लागि तपाईंको पेटलाई मुसार्नेछन्।

यतिबेला, तपाईंको गर्भाशय आफ्नो नियमित आकारमा फर्कँदै गर्दा पेट एँठनु वा “प्रसुतिपछिको पीडा” हुनु सामान्य कुरा हो। यस्तो एँठनले धेरै रक्तस्राव रोक्नमा मद्दत पनि गर्छ। महिलाहरूलाई प्रसवका केही दिनपछि प्रायः प्रसवपछिको पीडा हुने गर्दछ। तपाईंको पिसाबको थैली भरिएको बेलामा र स्तनपान गराउँदा तपाईंले प्रसवपछिको साह्रै कडा पीडा महसुस गर्न सक्नुहुन्छ।

प्रसवपछि तपाईंको योनीबाट रक्तस्राव हुनेछ जसलाई लोचिया (lochia) भनिन्छ। प्रथम केही दिनहरूमा रक्तस्राव धेरै मासिक धर्म भएको जस्तो हुनेछ र रगतका साना चाकाहरू निस्कनेछन्। रक्तस्राव घट्दै जानेछ र हल्का रङको हुँदै जानेछ। महिलाहरूमा यो स्राव 4 देखि 6 सातासम्म हुन सक्छ। यो समयमा लुगा वा रुई लगाउनुको साटो स्यानिटरी प्याडहरूको प्रयोग गर्नुहोस्।

तपाईंले नानी जन्माएको 3 देखि 5 दिनमा तपाईंका स्तनहरूमा दुध भरिनेछ। कहिलेकाहीं ती चुहुने छन्। तपाईंका स्तनहरू नाजुक र कडा हुनेछन्। स्तनपान गराउँदै हुनुहुन्छ भने नियमित रूपमा गराउनुहोस् र स्तनपान गराउन नचुक्नुहोस्। स्तनपान गराइराख्नभएको छैन भने सहायक ब्रा पहिरिनुहोस्, तर आफ्ना स्तनहरूलाई नबाँधनुहोस्।

You may have constipation. A stool softener or laxative may be ordered by your doctor. Eat foods that are high in fiber (fruits, vegetables, whole-grains) and drink plenty of water.

Tell your doctor or 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 to 4 times a day for 5 to 10 minutes. Slowly increase your activity over the next several weeks. Make sure to rest often.

### 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.

### Manage Pain

Pain and cramping are normal. If you have stitches, they 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 and be active.

तपाईंलाई कब्जियत हुन सक्छ। तपाईंका डक्टरले दिसा नरम पार्ने वा ल्याक्सेटिभ दिन सक्छन्। उच्च फाइबरयुक्त खानाहरू (फल, सब्जी, साबुत अन्नहरू) खानुहोस् र पर्याप्त मात्रामा पानी पिउनुहोस्।

तपाईंलाई पिसाब फेर्नमा केही समस्या छ भने आफ्ना डक्टर वा नर्सलाई भन्नुहोस्।

### गतिविधि

- **पहिला केहीपटक ओछ्यानबाट उठ्दा स्टाफलाई मद्दत गर्नका लागि भन्नुहोस्।**
- तपाईं हिँड्न सुरु गर्नुअघि केही मिनेटसम्म ओछ्यानमा नै बस्नुहोस्।
- शौचालय गएको बेलामा तपाईंलाई भाउन्न भएको वा रिँगटा चलेको अनुभव हुन्छ भने **शौचालयको भित्तामा मद्दतका लागि राखिएको आपतकालीन कल लाइट तान्नुहोस्।**
- दिनमा 3 देखि 4 पटक 5 देखि 10 मिनेटसम्म दलानमा हिँड्नुहोस्। आगामी केही साताहरूमा आफ्नो गतिविधिलाई विस्तारै बढाउनुहोस्। समय-समयमा आराम गर्ने कुरा सुनिश्चित गर्नुहोस्।

### भोजन

तपाईंले थाकेको र भोकाएको महसुस गर्न सक्नुहुन्छ। तपाईंले राम्ररी पिउन नथालेसम्म तपाईंको हात वा पाखुरामा आइ.भि. (इन्ट्राभेनस) मार्फत् तपाईंको शरीरलाई चाहिने द्रव्य पाउनुहुने छ। पर्याप्त मात्रामा पेय पदार्थ पिउनुहोस्। पहिला तपाईंलाई हल्का भोजन दिइनेछ अनि त्यसपछि तपाईंले सामान्य भोजन खान सक्नुहुन्छ।

### पीडा प्रबन्धन

पीडा र एँठन सामान्य हुन्छन्। तपाईंलाई टाँकाहरू लगाइएका छन् भने त्यसमा जलन वा घाँचाइ हुन सक्छ। **तपाईंलाई आवश्यक पर्दा पीडाहरण औषधी माग्नुहोस्।** औषधीले तपाईंको पीडा पूर्णतया हरण नगर्ला, तर तपाईंलाई बढी राम्रो महसुस हुनेछ। तपाईंलाई हुने पीडाको प्रबन्धन गर्नुहोस् जसबाट तपाईं आफ्नो ध्यान राखेर सक्रिय हुन सक्नुहोस्।

The perineal area, or perineum, is the area between your vagina and anus. It may tear during vaginal birth or be cut at the vagina to help your baby come out, called an episiotomy. If stitches are needed to repair the area, they do not need removed.

To manage pain in the perineum:

- Place an ice pack on your perineal area the first day for short amounts of time to decrease pain and swelling.
- Use a sitz bath to relieve discomfort. Sitz baths are portable bowls that fit on top of the toilet seat and can be filled with warm water. Soak the perineal area in the water for 15 to 20 minutes, or as recommended. Gently pat dry with toilet paper. Use the sitz bath several times a day.
- Take a warm bath. Baths can be started 24 hours after giving birth. Do not use bubble bath or perfumed soaps.
- Hemorrhoids are common in pregnancy and after delivery. Apply a topical medicine, such as a spray, cream or witch hazel pads, to help to help relieve rectal pain.

## 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. Gently blot with toilet paper. Change your sanitary pad each time you use the toilet or at least every 2 to 4 hours. Wash your hands with soap and water.

पेरिनियल भाग, वा पेरिनियम भाग भनेको तपाईंको योनी र मलद्वार बिचको भाग हुन्छ। योनीबाट प्रसवको बेलामा त्यो च्यात्तिको हुन सक्छ वा शिशुलाई बाहिर आउन मद्दत गर्नका लागि योनीलाई काटिएको हुन सक्छ जसलाई एपिसिओटोमी भनिन्छ। त्यो भागको मर्मतका लागि टाँकाहरू लगाइएका छन् भने तिनलाई निकाल्नु पर्ने आवश्यकता पर्दैन।

पेरिनियममा हुने पीडाको प्रबन्धन

- पीडा र सुन्निएकोलाई कम गर्न पहिलो दिन पेरिनिअल भागमा छोटो अवधिका लागि बरफको प्याक राख्नहोस्।
- अठ्यारो नहोस् भन्नाखातिर सिट्ज बाथको प्रयोग गर्नुहोस्। सिट्ज बाथ सचल बाउलहरू हुन्छन् जो टयलेट सीटमाथि फिट हुन्छन् र जसमा न्यानो पानी भर्न सकिन्छ। पेरिनियल भागलाई न्यानो पानी 15 देखि 20 मिनेटसम्म, वा सिफारिस गरिएअनुसार डुबाएर राख्नहोस्। त्यसपछि त्यो भागलाई टयलेट पेपरले विस्तारै सुकाउनुहोस्। सिट्ज बाथको प्रयोग दिनमा कैयौँपटक गर्नुहोस्।
- न्यानो पानीले नुहाउनुहोस्। प्रसवको 24 घण्टापछि नुहाउन सुरु गर्न सकिन्छ। बबल बाथ वा सुगन्धित साबुनले ननुहाउनुहोस्।
- गर्भावस्था र प्रसवपछि हेमोरोइड्स अर्थात् बेर्नु फर्कनु सामान्य हुन्छन्। यसमा गुदद्वारमा हुने पीडालाई कम गर्नमा मद्दत गर्ने सामयिक औषधी, जस्तै स्प्रे, क्रीम वा विच हेजल प्याडहरू लगाउनुहोस्।

## पेरी स्याहार

संक्रमण रोकथाम र दुर्गन्ध रोकनका लागि पेरिनिअल भागलाई सफ्या राख्नहोस्। यसलाई पेरी स्याहार भनिन्छ। तपाईंलाई न्यानो पानी भर्नका लागि एउटा प्लास्टिक बोटल दिइनेछ। तपाईंले हरेकपल्ट शौचालयको प्रयोग गर्दा आफ्नो पेरिनियल भागमा न्यानो पानी छर्कनका लागि प्लास्टिक बोटलको प्रयोग गर्नुहोस्। त्यसपछि टयलेट पेपरले विस्तारै थपथप्याएर सुकाउनुहोस्। टयलेटको प्रयोग गरेपछि हरेकपटक वा कम्तिमा 2 देखि 4 घण्टामा आफ्नो स्यानिटरी प्याड फेरनुहोस्। आफ्ना हात साबुन र पानीले धुनुहोस्।

## 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. Information will be given to you on how to care for yourself. Your care may include:

- Limiting the number of times you climb stairs each day.
- Lifting nothing heavier than your baby.
- Getting help doing housework for at least 2 weeks.
- Not driving a car for 2 weeks.
- Not having sexual relations until approved by your doctor. Talk to your doctor about birth control. Breastfeeding does not prevent you from becoming pregnant.
- Not going back to work until approved by your doctor.

## Call your doctor right away if you have:

- A fever over 100.4 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.
- Vaginal bleeding that changes color turning bright red after it has lightened and changed from pink to brown or clear.

## नुहाइ

नुहाएपछि तपाईंले राम्रो महसुस गर्नुहुनेछ र आराम पाउनमा मद्दत मिल्नेछ। पहिलोपटक नुहाउँदा कसैको मद्दत लिनुहोस्।

## अस्पतालबाट घर फर्काइ

घर फर्कनका लागि तपाईंलाई नर्सले मद्दत गर्नेछन्। तपाईंले आफ्नो स्याहार कसरी गर्ने भन्ने जानकारी तपाईंलाई दिइनेछ। तपाईंको स्याहारमा सामेल हुनेछन्:

- तपाईंले हरेक दिन कतिपल्ट सिटी चढ्ने भनी सीमा निर्धारण गर्ने
- आफ्नो नानीभन्दा गहुङ्गो कुनै वस्तु नउठाउने।
- कम्तिमा 2 सातासम्म घरको कामकाज गर्नका लागि मद्दत लिने।
- 2 सातासम्म कार ड्राइभ नगर्ने।
- तपाईंको डक्टरले अनुमति नदिँदासम्म यौन सम्बन्ध नबनाउने। जन्म नियन्त्रणको बारेमा आफ्नो डक्टरसित कुरा गर्नुहोस्। स्तनपान गराउनाले तपाईंलाई गर्भवती हुनबाट रोक्न सक्दैन।
- तपाईंका डक्टरले अनुमति नदिएसम्म काममा फिर्ता नजाने।

## तपाईंलाई यीमध्ये कुनै समस्या हुन्छ भने तुरुन्तै डक्टरलाई कल गर्नुहोस्:

- 100.4 डिग्री फेहेनहेट वा 38 डिग्री सेल्सियसभन्दा धेरै ज्वरो आउँछ।
- स्तन संक्रमणका लक्षणहरू जस्तै ज्वरो आउनु, एक वा दुवै स्तनहरू नरम हुनु, रातो हुनु, वा गरम, र कडा हुनु।
- योनीबाट धेरै रक्तस्राव जब दुई घण्टासम्म हरेक घण्टा एउटा स्यानिटरी प्याड भिज्छ वा रगतका ठूला चाकाहरू निस्कन्छन्।
- योनीबाट हुने रक्तस्राव जसले रङ फेर्छ जो हल्का भएपछि फेरि चर्को रातो हुन्छ र गुलाफीबाट कैलो वा सफ्फामा परिवर्तित हुन्छ।

- 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, hopeless, anxious, or feel you want to hurt yourself or your baby.
- योनीबाट दुर्गन्धयुक्त स्राव – सामान्य स्रावको गन्ध तपाईंको मासिक धर्मको जस्तो हुन्छ।
- पिसाब फेर्दा हुने समस्याहरू जसमा पिसाब निस्कन गाह्रो हुनु, जलन हुनु वा दुख्न सामेल छन्।
- 3 दिनसम्म दिसा नहुनु।
- तपाईंका खुट्टामा गरम र कडा ठाउँ अथवा तल्लो खुट्टामा पीडा।
- गम्भीर वा निरन्तर पीडा वा ऐंठन।
- टाउको दुख्न, धमिलो देख्न वा आँखासामु दागहरू देखिनु जो हराउँदैनन्।
- साह्रै दुःखी, आशाविहीन, चिन्तित भएको महसुस गर्नु, वा तपाईंले आफैलाई वा आफ्नो नानीलाई क्षति पुर्याउन चाहेको महसुस गर्नु।