योनि द्वारा जन्म देने के बाद आपका स्वास्थ्य लाभ

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.

आपके जन्म देने के बाद एक नर्स आपकी जांच करेगी और आपके किन्हीं भी प्रश्नों का उत्तर देगी। आपके यहां रहने के दौरान, नर्सें आपको सिखाएँगी कि किस प्रकार आपको अपनी और अपने बच्चे की देखभाल करनी है।

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 decease 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.

आपके शरीर में बदलाव

जबकि आप अस्पताल में हैं एक नर्स आपके गर्भाशय की जांच करने के लिए आपके पेट पर हाथ लगा कर देखेगी। यदि आपका गर्भाशय नरम है तो आपकी नर्स आपके पेट को रगड़ेगी ताकि आपका गर्भाशय ठोस हो जाए।

इस समय के दौरान, ऐंठन या “प्रसव बाद की पीड़ा” होना आम बात है क्योंकि आपका गर्भाशय अपने नियमित आकार में वापस आता है। यह ऐंठन भारी रक्तस्राव को रोकने में भी मदद करती है। प्रसव के बाद कुछ दिनों तक महिलाओं को अक्सर प्रसव बाद की पीड़ा होती है। मूत्राशय भरा होने और स्तनपान कराते समय आपको बहुत तेज़ दर्द महसूस हो सकता है।

जन्म देने के पश्चात्, आपको योनि से रक्तस्राव होगा, जिसे लोचिया कहा जाता है। शुरूआत के कुछ दिनों में, यह रक्तस्राव भारी मासिक धर्म की तरह होगा और आप रक्त के कुछ थक्के भी निकाल सकती हैं। यह रक्तस्राव कम हो जाएगा और रंग में हल्का हो जाएगा। महिलाओं में 4 से 6 सप्ताह तक डिस्चार्ज हो सकता है। इस दौरान टैम्पॉन की जगह सेनेटरी पैड्स का इस्तेमाल करें।

आपके स्तन जन्म देने के 3 से 5 दिनों बाद तक दूध से भर जाएँगे। कई बार उनसे बहाव हो सकता है। आपके स्तन कोमल और कड़े हो सकते हैं। यदि आप स्तनपान करा रहे हैं, तो इसे नियमित रूप से करें और मिस्ड फीडिंग से बचें। यदि आप स्तनपान नहीं करवा रही हैं, तो एक सहायक ब्रा पहनें, लेकिन अपने स्तनों को न बांधें।

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.

आपको कब्ज हो सकती है। मल को नरम करने वाला या लैक्सेटिव आपके डॉक्टर द्वारा मंगवाया जा सकता है। ऐसे खाद्य पदार्थों को खाएँ जिनमें फाइबर उच्च मात्रा में हों (फल, सब्जियाँ, साबुत अनाज) और प्रचुर मात्रा में पानी पीएँ।

यदि आपको पेशाब करने में परेशानी हो रही है तो अपने डॉक्टर या नर्स को बताएँ।

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.

गतिविधि

- **शुरूआत में बिस्तर से उठने से पहले कर्मचारियों से सहायता मांगे।**
- चलना शुरू करने से पहले कुछ मिनटों के लिए पहले उठकर बैठें।
- बाथरूम जाने के दौरान यदि आप सिर में हल्कापन या चक्कर महसूस करती हैं **तो मदद के लिए आपातकालीन कॉल लाइट को दबाएँ या बाथरूम की दीवार का सहारा लें**।
- हॉल में एक दिन में 3 से 4 बार 5 से 10 मिनटों तक चलें। अगले कई हफ्तों में अपनी गतिविधि को धीरे-धीरे बढ़ाएं। अक्सर आराम करना सुनिश्चित करें।

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.

खुराक

आप थका हुआ और भूखा महसूस कर सकती हैं। जब तक आप ठीक से पीना शुरू न कर दें तब तक आपको आपके हाथ या बांह के माध्यम से एक IV (नस में) द्वारा तरल पदार्थ दिए जाएँगे। बहुत सारे तरल पदार्थ पीना। आपको शुरूआत में हल्का खाना दिया जाएगा और फिर आप अपनी सामान्य खुराक खा सकती हैं।

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.

दर्द का प्रबंध

दर्द और मरोड़ पाना सामान्य है। यदि आपको टांके लगे हैं, तो इनके कारण जलन या चुभन हो सकती है। **जब जरूरत हो तो दर्द की दवा मांगे।** हो सकता है कि दवा से आपको दर्द से छुटकारा न मिले पर यह आपको आराम जरूर पहुंचाएगी। आपके दर्द का प्रबन्ध करना ताकि आप अपनी देखभाल कर सकें और सक्रिय रह सकें।

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.

पैरीनियल क्षेत्र, या पैरीनियम, आपकी योनि और गुदा के बीच का क्षेत्र है। योनि से शिशु के जन्म के दौरान उसे फाड़ा जा सकता है या आपके बच्चे को बाहर आने में मदद करने के लिए योनि में चीरा लगाया जा सकता है, जिसे इपिज़ियोटॉमी (भगच्छेदन) कहा जाता है। यदि उस क्षेत्र की मरम्मत के लिए टाँके लगाए जाने की ज़रूरत पड़ती है, तो उन्हें हटाने की आवश्यकता नहीं है।

मूलाधार में दर्द के नियंत्रण के लिए:

- पहले दिन कुछ समय के लिए दर्द और सूजन को कम करने के लिए अपने पैरीनियल क्षेत्र पर बर्फ का पैक रखें।
- तकलीफ़ से आराम के लिए सिट्ज़ बाथ का इस्तेमाल करें। सिट्ज़ बाथ एक वहनीय कटोरा होता है जो कि टायलेट सीट के ऊपर फिट हो जाता है और जिसे गुनगुने पानी से भरा जा सकता है। पैरीनियल क्षेत्र को 15 से 20 मिनटों के लिए या जैसा सुझाव दिया गया हो भिगोएँ। टायलेट पेपर के हाथ हल्के हाथों से सुखाएँ। इस सिट्ज़ बाथ का इस्तेमाल दिन में कई बार करें।
- गुनगुने पानी से स्नान करें। जन्म देने के 24 घंटे बाद से आप नहाना शुरू कर सकती हैं। बबल बाथ या सुगंधित साबुन का प्रयोग न करें।
- बवासीर गर्भावस्था और प्रसव के बाद आम है। गुदा के दर्द से आराम के लिए किसी सतही दवा जैसे कि स्प्रे, क्रीम या विच हेज़ल पैड्स को लगाएँ।

पैरी की देखभाल

संक्रमण से बचने के लिए और बदबू को रोकने के लिए पैरीनियल क्षेत्र को साफ रखें। इसे पैरी की देखभाल कहा जाता है। आपको गुनगुने पानी से भरने के लिए एक प्लास्टिक की बोतल दी जाएगी। हर बार जब आप टायलेट का इस्तेमाल करती हैं उस प्लास्टिक बोतल का इस्तेमाल अपने पैरीनियल क्षेत्र पर गुनगुना पानी छिड़कने के लिए करें। हल्के हाथ से टायलेट पेपर से सुखाएँ। जब भी आप टायलेट का इस्तेमाल करती हैं तो अपने सेनेटरी पैड को बदलें या कम से कम हर 2 से 4 घंटे में बदलें। अपने हाथों को साबुन और पानी से धोएँ।

Showering

A shower may feel good and help you relax. Have someone help you with the first shower.

शावर लेना

एक शावर लेने से आपको अच्छा महसूस हो सकता है और तनाव कम करने में मदद मिल सकती है। पहली बार शावर लेने के लिए किसी की मदद लें।

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.

अस्पताल से घर जाना

आपकी नर्स आपके घर जाने के लिए तैयारी में मदद करेगी। आपको जानकारी दी जाएगी कि आप अपनी देखभाल कैसे करें। आपकी देखभाल में शामिल हो सकता है:

- प्रत्येक दिन सीढ़ियों पर चढ़ने की संख्या को सीमित करना।
- अपने बच्चे से भारी किसी भी चीज़ को न उठाएँ।
- कम से कम 2 सप्ताह तक घर का काम करने में मदद करना।
- 2 सप्ताह तक कार नहीं चला रहे हैं।
- अपने डॉक्टर से अनुमोदित होने तक यौन संबंध नहीं बनाना। अपने डॉक्टर से जन्म नियंत्रण उपायों के बारे में बात करें। स्तनपान आपको गर्भवती होने से नहीं बचाता है।
- अपने डॉक्टर द्वारा अनुमोदित होने तक काम पर वापस नहीं जाना।

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.

अपने डॉक्टर को तत्काल फोन करें यदि आपको:

- 100.4 डिग्री F या 38 डिग्री C से ऊपर बुखार।
- स्तन संक्रमण के लक्षण जैसे कि बुखार, पीड़ा, लालिमा या एक या दोनों पर स्तनों गर्म, सख्त क्षेत्र।
- भारी योनि स्राव जब आप दो घंटे तक प्रति घंटा एक सेनेटरी पैड का भर जाना या बड़े-बड़े खून के थक्के आना।
- योनि स्राव जो हल्का होने के बाद गहरा लाल रंग का हो जाता है और जो गुलाबी से भूरा या साफ रंग का हो जाता है।

- 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.

- गंदी बदबू वाला योनि स्राव - एक सामान्य स्राव जो आपके मासिक धर्म जैसी गन्ध देता है।
- पेशाब करने में परेशानी जिसमें पेशाब शुरू करने में परेशानी, जलन या दर्द शामिल है।
- 3 दिनों तक कोई मल त्याग नहीं।
- आपकी टांग में एक गर्म, सख्त जगह या आपकी निचली टांगों में दर्द।
- बहुत ज़्यादा या लगातार रहने वाला दर्द या मरोड़।
- सिरदर्द, धुन्धली नजर या आपकी आंखों के सामने धब्बे जो चले नहीं जाते हैं।
- बहुत उदास महसूस होना, निराश, चिंतित होने या आपको लगता है कि आप अपने या अपने बच्चे को चोट नुकसान चाहते हैं।

© 2006 - November 22, 2019, Health Information Translations.

Unless otherwise stated, user may print or download information from www.healthinfotranslations.org for personal, non-commercial use only. The medical information found on this website should not be used in place of a consultation with your doctor or other health care provider. You should always seek the advice of your doctor or other qualified health care provider before you start or stop any treatment or with any questions you may have about a medical condition. The Ohio State University Wexner Medical Center, Mount Carmel Health System, OhioHealth and Nationwide Children's Hospital are not responsible for injuries or damages you may incur as a result of your stopping medical treatment or your failure to obtain treatment.