बच्चे को सीजेरियन विधि से जन्म देने के बाद आपका स्वास्थ्य-लाभ

Your Recovery After Cesarean 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.
- It is normal to have cramping of the uterus, called afterbirth pains. This often lasts for several days and may be worse during breastfeeding.
- You will have bleeding from your vagina for 2 to 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 become full and may be tender as they fill with milk, usually 3 to 5 days after you have your baby. Breastfeeding your baby often can help relieve this discomfort.
- You may have constipation. A stool softener or laxative may be ordered. Drink plenty of water and eat lots of fresh fruits, vegetables, and whole grains.
- Tell your nurse if you have problems urinating.

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।
- गर्भाशय में ऐंठन होना सामान्य बात है, जिसे आफ्टरबर्थ पेन (प्रसव बाद का दर्द) कहा जाता है। यह अकसर कई दिनों तक रहता है तथा स्तनपान कराने के दौरान और बदतर हो सकता है।
- आपको अपनी योनि से 2 से 4 सप्ताह तक रक्तस्राव होगा। पहले कुछ दिनों के दौरान, रक्तस्राव अत्यधिक होने वाले मासिक धर्म की तरह होता है। आपसे रक्त के छोटे थक्के निकल सकते हैं। रक्तस्राव कम हो जाएगा और गुलाबी, गहरे भूरे रंग में बदल जाएगा, और फिर रंग साफ़ हो जाएगा। रूई के फाहों का उपयोग न करें। सैनिटरी पैड्स का उपयोग करें।
- आपके स्तन भर जाएँगे और दूध से भर जाने के कारण वे कोमल हो सकते हैं, आमतौर पर आपके बच्चे के पैदा होने के 3 से 5 दिन बाद। अपने बच्चे को स्तनपान कराने से इस असुविधा से अकसर राहत मिल सकती है।
- आपको कब्ज हो सकती है। किसी मल को ढीला करने वाली या विरेचक औषधि को लेने का आदेश दिया जा सकता है। अत्यधिक मात्रा में पानी पीएँ और ढेर सारे ताज़े फल, सब्ज़ियाँ और साबुत अनाज खाएँ।
- यदि आपको पेशाब करने में समस्या है, तो अपनी नर्स को बताएँ।

Activity

- Deep breathe and cough every two hours to prevent breathing problems. Hold a pillow or folded blanket over your incision when you cough to lessen the pain.
- 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. Slowly increase your activity as you are able.

गतिविधि

- साँस की समस्याओं से बचने के लिए हर दो घंटे में गहरी साँस लें और खाँसें। खाँसी होने पर दर्द कम करने के लिए अपने चीरे के ऊपर एक तकिया या मुड़ा हुआ कंबल रखें।
- 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।
- हॉलवे में दिन में 3 से 4 बार टहलें। जिस समय आप सक्षम हो जाएँ, अपनी गतिविधि को धीरे-धीरे बढ़ाएँ।

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.

Once you feel able, you will be given solid food as your doctor allows.

If you are nauseous up after surgery, you may be given medicine.

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।

जब आप स्वयं को सक्षम महसूस करने लगें, तब डॉक्टर की अनुमति के अनुसार, आपको ठोस भोजन दिया जाएगा।

यदि आप सर्जरी के बाद उलटी जैसा महसूस करती हैं तो आपको दवा दी जा सकती है।

Pain Control

Pain is normal. It is the most intense the first 2 to 3 days after surgery. Your doctor will order pain medicine for you. Ask for pain medicine when you need it.

Manage your pain so you can care for yourself, your baby and be active. The medicine may not get rid of the pain but it will make it better.

दर्द नियंत्रण

दर्द होना सामान्य बात है। यह सर्जरी के बाद के पहले 2 से 3 दिनों में सबसे अधिक तीव्र होता है। आपका डॉक्टर आपके लिए दर्द की दवा का आदेश देगा। जब जरूरत हो तो दर्द की दवा मांगे।

अपने दर्द को प्रबंधित करें ताकि आप अपने, अपने बच्चे की देखभाल कर सकें और सक्रिय रहें। संभव है कि दवा लेने से दर्द से छुटकारा न मिले परंतु वह उसमें कमी ला सकती है।

Incision

A dressing will be placed over the incision for about 24 hours. Your nurse will check the dressing and change it as needed. After the dressing is taken off, you may shower.

Tapes, called steri strips, will be placed over the incision. Do not pull them off. They may get loose, curl, and fall off on their own. If they have not fallen off in 7 to 10 days, you may remove them.

Your nurse will show you how to care for your incision before you go home.

Watch your incision for signs of infection such as redness, swelling, pain, warmth and drainage.

चीरा

लगभग 24 घंटे के लिए चीरे के ऊपर एक ड्रेसिंग (मरहम-पट्टी) रखी जाएगी। आपकी नर्स ड्रेसिंग की जाँच करेगी और आवश्यकतानुसार उसे बदल देगी। ड्रेसिंग के उतारे जाने के बाद, आप स्नान कर सकती हैं।

टेप्स, जिन्हें स्टेरी स्ट्रिप्स कहा जाता है, को चीरे के ऊपर रखा जाएगा। उन्हें खींचें नहीं। वे ढीले, मुड़े हुए हो सकते हैं और अपने आप गिर सकते हैं। यदि वे 7 से 10 दिनों में गिर नहीं गए हैं, तो आप उन्हें हटा सकती हैं।

आपके घर जाने से पहले आपकी नर्स आपको दिखाएगी कि आपको अपने चीरे की देखभाल कैसे करनी चाहिए।

लाली, सूजन, दर्द, गर्मी महसूस होने और अपवाह जैसे संक्रमण के संकेतों को जानने के लिए अपने चीरे का निरीक्षण करें।

Peri Care

Keep the area around your vagina and anus, called 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.

पैरी की देखभाल

संक्रमण से बचने और दुर्गंध को रोकने के लिए, अपनी योनि और गुदा के आस-पास के क्षेत्र, जिसे **पेरिनियल (मूलाधारीय) क्षेत्र,** कहा जाता है, को साफ़ रखें। इसे **पेरी केयर (मूलाधारीय क्षेत्र 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। हर बार जब आप शौचालय का उपयोग करें तब अपने सैनिटरी पैड को बदल दें। अपने हाथों को साबुन और पानी से धोएँ।

Showering

After the dressing and the catheter in your bladder are removed, you may shower. A shower may feel good and help you relax. Have someone help you with your first shower.

Do not take a tub bath because of the risk of infection for 4-6 weeks or until you see your doctor for your follow up visit.

शावर लेना

आपके मूत्राशय से ड्रेसिंग और कैथीटर हटा दिए जाने के बाद, आप शॉवर ले सकती हैं। एक शावर लेने से आपको अच्छा महसूस हो सकता है और तनाव कम करने में मदद मिल सकती है। पहली बार शॉवर लेने के लिए किसी की मदद लें।

4-6 सप्ताह तक संक्रमण के जोखिम के कारण या जब तक आप अपनी फ़ॉलो-अप विज़िट पर अपने चिकित्सक को दिखा नहीं लेती हैं, तब तक टब स्नान **न** करें।

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 not lift anything heavier than 10 pounds.
- 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.

अस्पताल से घर जाना

आपकी नर्स आपको अपने बच्चे के साथ घर जाने के लिए तैयार करने में मदद करेगी। अपनी और अपने बच्चे की देखभाल कैसे करें, आपको इस बारे में जानकारी दी जाएगी।

आपकी देखभाल में शामिल हो सकता है:

- प्रत्येक दिन सीढ़ियों पर चढ़ना 1-2 बार तक सीमित करें।
- 10 पाउंड से अधिक भारी वस्तु को न उठाएँ।
- कम से कम 2 सप्ताह के लिए घर का काम करने में मदद प्राप्त करें।
- कम से कम 2 सप्ताह तक कार न चलाएँ।
- अपने डॉक्टर द्वारा स्वीकृति मिलने तक यौन संबंध न बनाएँ। अपने डॉक्टर से जन्म नियंत्रण उपायों के बारे में बात करें। स्तनपान आपको गर्भवती होने से नहीं बचाता है।
- अपने डॉक्टर द्वारा अनुमति मिलने तक काम पर वापस न जाएँ।

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 2 hours or have large blood clots
- Foul smelling vaginal discharge. Normal discharge smells like your menstrual period
- Problems urinating including trouble starting, burning or pain

अपने डॉक्टर को तत्काल फोन करें यदि आपको:

- 101 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 2 घंटे तक प्रति घंटा एक सेनेटरी पैड का भर जाना या बड़े-बड़े खून के थक्के आना
- योनि स्राव से गंध आना। सामान्य स्राव आपके मासिक धर्म की तरह गंध आती है
- पेशाब करने में परेशानी जिसमें पेशाब शुरू करने में परेशानी, जलन या दर्द शामिल है

- No bowel movements for 3 days
- A hot, hard spot in your leg or pain in our lower leg
- Severe pain or pain that gets worse
- Headache not helped by medicine
- Severe pain in the stomach or upper abdomen
- A headache, blurred vision or spots before your eyes that will not go away
- Feelings of being very sad, having crying spells or mood swings that last longer than 2 weeks

Call your doctor the first few days after your get home to schedule a follow up visit in 4 to 6 weeks. Talk to your doctor or nurse if you have any questions or concerns.

- 3 दिनों तक कोई मल त्याग नहीं
- आपकी टांग में एक गर्म, सख्त जगह या हमारी निचली टांगों में दर्द
- गंभीर दर्द या वह दर्द जो बदतर हो जाता है
- ऐसा सिरदर्द जिसमें दवा से मदद नहीं मिली
- पेट या उदर के ऊपरी भाग में गंभीर दर्द
- सिरदर्द, धुन्धली नजर या आपकी आंखों के सामने धब्बे जो चले नहीं जाते हैं
- बहुत दुखी होने का एहसास, रोने का दौरा सा पड़ना या मिजाज बदलना जो 2 सप्ताह से अधिक समय तक बना रहता है

घर पहुँचने के बाद के पहले कुछ दिनों में अपने डॉक्टर को कॉल करके 4 से 6 सप्ताह के अंदर फ़ॉलोअप विज़िट (अनुवर्ती मुलाक़ात) का समय तय करने के लिए कहें। यदि आपके कोई प्रश्न या चिंताएं हों तो अपने डॉक्टर या नर्स से बात करें।

Call 911 if you have:

- Chest pain, trouble breathing, or a seizure.
- Heavy bleeding that won't stop.
- Thoughts of harming yourself or others.
- Any other medical emergency

यदि आपको निम्नलिखित में कुछ भी है, तो 911 पर कॉल करें:

- सीने में दर्द, साँस लेने में तकलीफ़ या दौरे पड़ना।
- अत्यधिक रक्तस्राव जो बंद नहीं होगा।
- स्वयं को या दूसरों को नुकसान पहुँचाने का विचार आना।
- कोई अन्य चिकित्सीय आपातस्थिति

© 2007 - December 2, 2020, 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.