

Phục hồi Sau khi Sinh mổ

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.

Sau khi sinh, y tá sẽ kiểm tra quý vị và trả lời bất kỳ câu hỏi nào của quý vị. Trong thời gian lưu lại bệnh viện, y tá sẽ hướng dẫn quý vị cách tự chăm sóc và chăm sóc con quý vị.

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.

Những thay đổi trong cơ thể

- Y tá sẽ sờ bụng của quý bà để kiểm tra tử cung trong thời gian còn nằm tại bệnh viện. Nếu tử cung của quý vị mềm, y tá sẽ xoa bụng quý vị để tử cung cứng lại.
- Tử cung bị chuột rút là chuyện bình thường, được gọi là đau tử cung sau khi sinh nở. Hiện tượng này thường kéo dài vài ngày và có thể nặng hơn trong khi cho con bú.
- Quý vị sẽ thấy chảy máu âm đạo trong 2 đến 4 tuần. Trong vài ngày đầu, huyết sẽ ra như có kinh nhiều. Quý bà sẽ thấy có vài cục đông máu nhỏ. Huyết ra sẽ ít dần và chuyển sang màu hồng, nâu đậm, và sau đó trong. Không nên dùng bông nhét vệ sinh. Nên dùng gạc vệ sinh.
- Ngực của quý vị sẽ căng đầy và trở nên nhạy cảm đau khi chứa đầy sữa, thường 3 đến 5 ngày sau khi sinh. Cho con bú thường có thể giúp giảm bớt cảm giác khó chịu.
- Quý vị có thể bị táo bón. Có thể xin thuốc làm mềm phân hay thuốc nhuận tràng. Uống nhiều nước và ăn nhiều trái cây, rau củ tươi và gạo lứt.
- Báo cho y tá biết nếu quý bà có vấn đề về tiểu tiện.

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.

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.

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.

Hoạt động

- Thở sâu và ho mỗi hai giờ để ngừa các vấn đề về hô hấp. Ôm gối hay mền xếp lại trên vết mổ khi quý bà ho để giảm đau.
- Nhờ nhân viên giúp khi quý vị ra khỏi giường trong một vài lần đầu.
- Ngồi dậy vài phút trước khi quý vị bắt đầu đi lại. Nếu quý vị thấy choáng váng hoặc chóng mặt khi đang trong phòng vệ sinh, hãy bấm đèn gọi cấp cứu trên tường của phòng vệ sinh để được giúp đỡ.
- Đi bộ trong hành lang từ 3 đến 4 lần mỗi ngày. Tăng dần hoạt động theo khả năng của quý vị.

Chế độ ăn uống

Quý bà có thể thấy mệt và đói. Quý bà sẽ được truyền nước biển ở bàn tay hay cánh tay cho đến khi uống được nhiều.

Khi quý vị cảm thấy có thể, quý vị sẽ được cho ăn thức ăn đặc nếu bác sĩ cho phép.

Nếu buồn nôn sau khi phẫu thuật, quý vị sẽ được cho dùng thuốc.

Kiểm soát Cơ đau

Đau nhức là triệu chứng bình thường. Đau nhiều nhất là vào 2 đến 3 ngày đầu sau phẫu thuật. Bác sĩ sẽ cho quý vị dùng thuốc giảm đau. Xin thuốc giảm đau khi cần.

Nên trị đau nhức để lo cho chính bản thân, cho con mình và năng động hơn. Thuốc có thể không làm hết đau nhức nhưng sẽ giúp đỡ hơn.

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.

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.

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.

Vết mổ

Miếng băng sẽ được đặt lên phía trên vết mổ khoảng 24 giờ. Y tá sẽ kiểm tra miếng băng và thay băng khi cần. Sau khi lấy băng ra, thì quý bà có thể tắm vòi sen.

Băng keo được gọi là băng khử khuẩn sẽ được đặt lên vết mổ. Đừng kéo băng ra. Băng có thể bị lỏng, uốn quăn và tự bong ra. Nếu băng không bong sau 7 đến 10 ngày, quý bà có thể tháo băng.

Y tá sẽ hướng dẫn quý bà cách chăm sóc vết mổ trước khi về nhà.

Kiểm tra vết mổ để phát hiện những dấu hiệu nhiễm khuẩn như mẩn đỏ, sưng, đau nhức, âm ẩm và chảy nước.

Chăm sóc vùng đáy chậu

Giữ vùng quanh âm đạo và hậu môn hay còn gọi là **vùng hạ bộ** sạch sẽ để ngừa bị nhiễm khuẩn và mùi hôi. Đó là **chăm sóc hạ bộ**. Quý vị sẽ được cấp một chai nhựa để đổ nước ấm vào.

Mỗi khi đi vệ sinh, hãy dùng chai nhựa để xịt nước ấm lên vùng đáy chậu. Thay gạt vệ sinh sau mỗi lần đi vệ sinh. Rửa tay bằng xà phòng và nước.

Tắm vòi sen

Sau khi lấy băng và ống thông trong bàng đái ra, quý bà có thể tắm vòi sen. Tắm vòi sen sẽ giúp quý vị cảm thấy dễ chịu và thư giãn. Hãy nhờ người giúp đỡ khi tắm lần đầu.

Không nên tắm bồn vì sẽ có nguy cơ bị nhiễm khuẩn trong 4-6 tuần hay cho đến khi quý bà đến bác sĩ tái khám.

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.

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
- 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

Xuất viện về nhà

Y tá sẽ giúp quý bà chuẩn bị về nhà với con. Quý bà sẽ được cung cấp thông tin về cách tự chăm sóc và chăm sóc cho trẻ.

Tự chăm sóc có thể là:

- Hạn chế lên xuống cầu thang chỉ 1-2 lần mỗi ngày.
- Không nâng bất kỳ vật gì nặng hơn 10 pound.
- Nhờ người giúp làm việc nhà trong ít nhất 2 tuần.
- Không lái xe ít nhất trong 2 tuần.
- Không ân ái cho đến khi bác sĩ cho phép. Cho bác sĩ biết về việc ngừa thai. Cho con bú sữa mẹ không giúp quý vị ngừa thai.
- Không đi làm việc trở lại cho đến khi bác sĩ cho phép.

Gọi điện cho bác sĩ ngay lập tức nếu quý vị có:

- Sốt trên 101°F hay 38°C
- Có các dấu hiệu nhiễm khuẩn vú như là sốt, nhạy cảm đau, đỏ, hoặc có một vùng nóng và cứng, ở một hoặc cả hai vú.
- Ra huyết nhiều thấm ướt một miếng gạc vệ sinh một giờ trong hai giờ hay có nhiều cục đông máu
- Dịch tiết âm đạo có mùi hôi. Dịch tiết thường có mùi như kỳ kinh nguyệt của quý bà
- Có vấn đề về tiểu tiện bao gồm cả khó bắt đầu đi tiểu, rát hoặc đau.
- Không đại tiện trong 3 ngày.
- Có điểm nóng, cứng ở chân hoặc đau ở cẳng chân.
- Đau dữ dội hoặc đau nặng hơn

- 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.

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

- Nhức đầu mà uống thuốc không đỡ
- Đau dữ dội ở dạ dày hoặc bụng trên
- Bị nhức đầu, mắt mờ hoặc đom đóm mắt không hết
- Cảm giác rất buồn, dễ khóc hoặc tâm trạng thất thường kéo dài hơn 2 tuần

Gọi bác sĩ trong vài ngày đầu tiên sau khi về nhà để lấy hẹn tái khám lúc trẻ được 4 đến 6 tuần. Trao đổi với bác sĩ hoặc y tá nếu quý bà có bất cứ thắc mắc hoặc mối lo ngại nào.

Gọi 911 nếu quý bà:

- Đau ngực, khó thở hoặc động kinh.
- Xuất huyết nặng không dừng.
- Có suy nghĩ tự hại hoặc gây tổn thương người khác.
- Bất kỳ tình huống cấp cứu nào khác