



## **“DOWN-THERE CARE: RECOVERY FROM DELIVERY”**

Teaches moms how to care for herself after vaginal birth. Topics addressed include: episiotomy, hemorrhoids, lochia, Sitz Baths, etc.

## DOWN THERE CARE: RECOVERY FROM DELIVERY

### WOMAN WITH BLOND HAIR

The delivery went pretty well. She was 9 pounds, 6 oz. She was quite a big baby.

### WOMAN WITH SHORT BROWN HAIR

I had a cesarean, so my recovery was a little bit longer.

### WOMAN WITH LONG BLACK HAIR

I think my best advice during recovery would be to take it easy and not try to do too much all at once.

### NARRATOR

You've just had a baby and even though you've just had one of the most memorable experiences of your life, you're probably also feeling tired, sore and uncomfortable. All of these feelings are perfectly normal. There are a number of things you'll need to be aware of in order to take proper care of yourself.

### LISA BOYLE

When women are recovering after childbirth, they really need to concentrate on taking care of themselves, as well as taking care of their child. It's important that they get an adequate amount of rest. That they sleep when the baby sleeps. That they're concentrating on their own nutrition and hydration. And, that they're cognizant of the emotions that they may be feeling after childbirth and recognizing when things may not be right and when they may need to talk to their physician about what's going on.

### ANN COLLINS

Hi, Ella. I'm Ann. I'm your nurse today.

### NARRATOR

Soon after you're back in your hospital room, you will be examined by the medical professionals in charge of your care. They will cover a host of issues relating to your healing after childbirth.

### NURSE (VO)

When we go in to see a new mom after she's given birth, usually we'll tell her we're going to be checking different areas that have been used during the delivery and birthing process.

### ANN COLLINS

I'm just going to check your tummy and I'm going to check your bottom to make certain everything looks okay. If you have any questions, you can ask.

### NURSE (VO)

We check uterus or fundal height to make certain it's maintaining its nice, firm consistency so that she's not bleeding.

### ANN COLLINS

At this point, the uterus has involuted and it should be down around your belly button. And I'm going to give you a gentle press to feel where I feel it. We also check bleeding or lochia flow.

NURSE

Lochia is the vaginal bleeding that occurs after you've given birth.

ANN COLLINS

How has your bleeding been?

PATIENT

It's slowed down.

ANN COLLINS

It's slowed down. Are you having any clots or any heavy bleeding?

PATIENT

No.

ANN COLLINS

Normally the first day it's pretty heavy. By the time we discharge you, it's pretty much a little bit heavier than a normal period.

ANN COLLINS

You need to use a sanitary napkin or a Peri-Pad in the beginning. By the end of four weeks, you're down to a mini pad. In your postpartum stage, for the first six weeks you're not going to use any tampons. You're also not going to put anything in that vaginal area. And that includes intercourse.

NARRATOR

The nurse will also check for hemorrhoids, which are a swelling of the anal tissue and can be very uncomfortable. The best way to heal this condition is to use Witch-hazel pads or steroidal creams on a Peri-Pad. Breastfeeding moms will also have her breasts checked so they're not overly engorged or painful and that there isn't any nipple breakdown.

NURSE

You just want to make sure that he doesn't start pinching or hurting the nipple at all. He looks like he's just slid off and he's kind of nuzzling.

ANN COLLINS

We're also checking any vaginal tears or perineal lacerations or episiotomies for their intactness to make certain they're not opening and they're healing correctly. An episiotomy is actually a surgical cut that is done to facilitate the baby's head to come through the vagina.

ANN COLLINS

And you have a small tear here that looks very good. It's intact, meaning that the sutures are intact. And those are dissolvable sutures. Nothing has to be removed.

ANN COLLINS

To care for it, you want to keep the perineum as clean as possible. Each time you're using the bathroom, you're rinsing off with warm water. You're also using Topical anesthetics which helps. You're also using little Witch-hazel pads, which is very soothing to the area. And you can also use Sitz Baths.

ANN COLLINS

This is basically a little mini bathtub for your bottom.

ANN COLLINS

You soak your bottom anywhere from 1-3 times a day and the warm water circulating on the area is very soothing. It's very therapeutic for healing that episiotomy or that surgical cut that was made.

NARRATOR

When we come back, how to take care of yourself when you get home.

WOMAN WITH LONG DARK HAIR

I had a vaginal delivery and the recovery I felt was long. But, eventually you kind of bounce back.

NARRATOR

The doctor's may decide that you'll need some pain medication to help relieve the discomfort you're feeling. Sometimes that will include a pain prescription. But, most of the time it will include an over the counter pain reliever like ibuprofen. Soon, you'll be home and your recovery will continue. There are some important things to consider as you are healing and regaining your strength.

LISA BOYLE

Some women may have difficulty urinating when they come home after having a baby. Sometimes swelling can occur after having a baby that may prevent the ability to void. Most of the times those issues should not worsen after you've gotten home. But if that happens, it's important that you contact your doctor. Constipation is also something that's very common after having a baby. It's important that you keep your stools soft by means of eating things like fruits and vegetables and high fiber. And also using stool softeners.

NARRATOR

To determine how well you're healing, you'll need to see your OB/GYN.

LISA BOYLE

Hi, Linda. How are you feeling?

LINDA

I'm feeling pretty good.

LISA BOYLE

Congratulations.

LINDA

Thank you.

**LISA BOYLE**

During a postpartum exam we will evaluate how a woman is doing in regard to her emotional state, if she's getting any sleep after having the baby, how she's feeling regarding the child and bonding experiences. We'll go over infant feeding if the woman is breastfeeding and how that may be going.

**LISA BOYLE**

How's the breastfeeding going?

**LINDA**

It's going really well. The first few days she was having some latch on problems. Now, it's smooth sailing.

**LISA BOYLE**

We'll also do a physical exam, which involves a breast exam. Feeling the uterus and making sure it's gone back down to normal size.

**LISA BOYLE**

I'm just going to look at your belly and make sure everything's looking good. Everything feels fine.

**LISA BOYLE**

For vaginal wounds, it's most important just to keep it clean and fairly dry. You don't want to put any soaps on. You don't want to put any creams on that's going to irritate or possibly infect any wound.

**LISA BOYLE**

All the stitches should be dissolved by now. I'll just make sure everything's healing appropriately.

**NARRATOR**

There are a number of other ways you can help the healing process along. Bonding with your baby is one of them.

**LISA BOYLE**

Not only is breastfeeding very healthy for a baby in regard to getting antibodies from the mom, but it's also helpful to mom to breastfeed in regard to quickening her recovery from having a baby. Breastfeeding helps the uterus to contract and can cause the uterus to become smaller quicker. In general, it will decrease the overall amount of bleeding that a woman has, because it's helping the uterus to contract.

**EXERCISE TEACHER**

Slowly lower yourself down.

**NARRATOR**

A careful return to exercising and a good nutrition plan are critical to healing your body and mind.

**CHRIS JUST**

Kegal exercises are perineal muscle contractions that we recommend women do every single day. It's basically tightening the muscles and releasing. We're just trying to get back the vaginal tone that may have been lost through pregnancy and through birth.

**WENDY RUE WILLIAMS**

Nutrition's incredibly important. Continue to take the prenatal vitamin, eating lots of fruits and vegetables, drinking lots of water. Still trying to stay away from caffeine if possible.

**LISA BOYLE**

We encourage women to start walking shortly after childbirth. But it's important that they don't overdo it in the initial stages and build back into physical activity.

**NARRATOR**

Remember, your recovery will take some time. So be patient and don't expect to bounce back over night. Ask for help from your partner or family if you need assistance to help you heal. Your baby will need you so much, so take care of yourself and enjoy that wonderful bundle of joy.



## **“LA RECUPERACIÓN DESPUES DEL PARTO”**

Este programa habla de cómo cuidarse después de un parto normal. Los temas discutidos incluyen la epistomía, hemorroides, las descargas vaginales y los baños de asiento entre otros.

## LA RECUPERACIÓN DESPUES DEL PARTO

### MADRE#1

El parto salió bien. Ella pesó 4kilos y 200. Un bebé bastante grande.

### MADRE#2

Me hicieron una cesárea. Entonces el tiempo de recuperación fue algo más prolongado.

### MADRE#3

Creo que el mejor consejo que puedo darle para tener una recuperación es tomar las cosas con calma y no intentar hacer tanto a la vez.

### NARRADOR

Acabas de tener un bebé y si bien estás viviendo la experiencia más memorable de tu vida, también es cierto que te sientas cansada, adolorida, o molesta. Todas esas sensaciones absolutamente normales. Hay una cantidad de cosas que deberás tener en cuenta para cuidarte de la mejor manera posible.

### LISA BOYLE

Durante el periodo de recuperación posterior al parto, las mujeres deben concentrarse de si mismas y además atender al bebé. Es importante que descanse lo suficiente, que duerman mientras el bebé lo hace, que se preocupen de su propia nutrición e hidratación y que puedan reconocer las emociones que tal vez tengan después del nacimiento del bebé y se den cuenta si algo no anda bien y cuando es necesario hablar con el medico sobre algo que está sucediendo.

### ANN COLLINS

Hola Ella, mi nombre es Anne y soy tu enfermera por hoy.

### NARRADOR

Poco después de que regreses a tu habitación los profesionales médicos que estén a cargo de tu atención te examinarán. Ellos se ocuparán con los asuntos relacionados con tu recuperación.

### NARRADOR

Cuando ingresamos a la habitación para ver a una mama que acaba de dar a luz, en general le comentamos que examinaremos diferentes áreas que han participado en el proceso de parto y alumbramiento.

### ANN COLLINS

Ella, te revisaré el abdomen y la zona baja para asegurarme de que todo esté en orden y si tienes preguntas, éste es momento indicado para hacerlas.

Controlamos el útero para verificar la altura uterina a fin de asegurarnos que mantiene una consistencia firme y buena y que no hay hemorragia. En esta instancia, el útero ha evolucionado y debería estar ubicado casi debajo del ombligo.

Voy a presionarte suavemente para verificar la ubicación.

También controlamos si hay sangrado o pérdida de loquios, el sangrado vaginal que aparece después del parto.

¿Cómo ha sido el sangrado?

**PACIENTE**

Ha disminuido.

**ANN COLLINS**

¿Ha disminuido? ¿Tienes coágulos o sangras mucho?

**PACIENTE**

No.

**ANN COLLINS**

Bien. En general, tú sabes, el primer día el sangrado es bastante abundante. Pero en el momento en que das el alta, será tanto solo un poco más abundante que una menstruación normal.

**ANN COLLINS**

Al comienzo, debes de usar una compresa o toalla femenina posparto. Después de trascurridas cuatro semanas, ya puedes usar un protector diario. Durante las seis primeras semanas de la etapa posparto, no deberás usar tampones ni tampoco podrás introducir nada en la zona vaginal. Esto incluye las relaciones sexuales.

La enfermera controlará si hay hemorroides, o una inflamación del tejido anal, que suelen ser bastante molestas.

La mejor manera de curar esta aflicción es usar compresas de mamelis o cremas con esteroides sobre las toallas femeninas posparto. A las mujeres que están amamantando, también se controlaran la mamas para evitar que se hinchen demasiado o que duelan y que los pezones no estén lacerados. Debes asegurarte de que el bebé, tu sabes, no comience a pellizcar o lastimar el pezón, sino que aparezca que se desliza y lo acaricia con la nariz.

También controlaremos que no haya ningún desgarro vaginal o laceración perineal y que la episiotomía esté intacta, es decir, que no se haya abierto y que esté cicatrizando correctamente.

La episiotomía es el corte quirúrgico que se realiza para poder facilitar la salida de la cabeza del bebé por el canal de parto.

Y tú tiene una pequeña episiotomía que se ve muy bien. Está intacta. Es decir los puntos de sutura están en su lugar. Estos puntos se disuelven naturalmente, por lo tanto no es necesario sacarlos manualmente. Debes mantener el perineo lo más limpio posible. Cada vez que uses el baño, debes enjugarte con agua tibia, también puedes usar antisépticos locales si lo deseas. Y usar compresas pequeñas de mamelis que son buenas para las molestias en esa zona. También puedes hacerte un baño de asiento.

Esto es prácticamente como una tina en miniatura para el trasero. Debes de poner en remojo tu parte debajo de una a tres veces por día. El agua tibia que circula da un gran alivio en esa zona. Es muy terapéutico para cicatrizar la episiotomía o el corte quirúrgico que se realizó.

Al regreso, te enseñaremos cómo debes cuidarte cuando llegues a tu hogar.

**PACIENTE #2**

Tuve un parto natural y siento que la recuperación ha durado mucho, pero finalmente me he recuperado.

.

**NARRADOR**

Los médicos pueden decidir que necesitas algún medicamento para el dolor para poder ayudar las molestias que sientes. A veces se puede incluir un analgésico con receta, pero la mayoría de las veces indicará un medicamento como ibuprofeno. Pronto estarás de regreso en tu hogar para continuar con la recuperación. Hay algunos puntos que debes tener en cuenta mientras te recuperas y recobras las energías.

**LISA BOYLE**

Es posible que algunas mujeres tengan problemas para orinar cuando regresen a sus hogares después de dar a luz. A veces ha inflamación después del parto que puede hacer difícil orinar. La mayoría de las veces las complicaciones no son graves después del alta. Pero si esto te sucede, es muy importante que te comuniques con el medico.

La constipación es algo muy común después de tener un bebé. Es importante que el eses sean blandas. Esto se logra comiendo frutas y vegetales y alimentos con alto contenido fibras o con el uso de ablandadores de material fecal.

**NARRADOR**

Para ver cómo va la operación, debes visitar al obstetra o ginecólogo.

**LISA BOYLE**

Hola, Linda. ¿Cómo te sientes?

**LINDA**

Me siento bien.

**LISA BOYLE**

Felicidades.

**LINDA**

Gracias.

**LISA BOYLE**

Durante el examen posparto, evaluaremos cómo se siente la mujer desde el punto de vista emocional. Si está durmiendo lo suficiente después de tener el bebé, cómo se siente en respecto al niño, y las primeras experiencias de vinculación afectiva.

Revisaremos la alimentación del bebé y si es que la mujer lo está amamantando y cómo va el proceso.

¿Y cómo va la lactancia?

**LINDA**

Muy bien. Los primero días, ella tuvo dificultad para ponerse al pecho. Pero ahora todo va sobre ruedas.

**LISA BOYLE**

También realizamos un examen físico que incluye un examen de las mamas y la palpación del útero para verificar que ha vuelto a su tamaño normal.

Muy bien. Voy a revisarte el abdomen para asegurarme de que todo esté en orden. Excelente.

Está todo bien.

Para que las heridas vaginales cicatricen bien, lo más importante es mantener la zona limpia y lo más seca posible. No utilices jabones ni cremas ya que pueden causar irritación y tal vez producir una infección en la herida.

Para este momento todos los puntos de sutura ya deben haberse disuelto. Solo me estoy asegurando de que estés recuperándote bien.

Existen otras maneras en las que puedes colaborar con el proceso de recuperación, una de ellas es la creación de círculos afectivos con tu bebé.

#### **NARRADOR**

El amamantamiento no solo es bueno para el desarrollo de anticuerpos, sino que también es muy útil para acelerar el proceso de recuperación de la mujer que acaba de tener un bebé. El amamantamiento ayuda a que el útero se contraiga y recupere su tamaño normal con más rapidez.

#### **LISA BOYLE**

En términos generales, se reduce la cantidad total de sangrado porque ayuda a que el útero se contraiga.

#### **CHRIS JUST**

De a poco, inclínate hacia abajo.

#### **NARRADOR**

Para ayudar a la recuperación del cuerpo y la mente, es importante el ejercicio físico y la nutrición.

#### **CHRIS JUST**

Recomendamos hacer los ejercicios de Kegel diariamente, que son contracciones para fortalecer los músculos del perineo. Se trate de recuperar el tono muscular vaginal que puede haberse perdido a lo largo del embarazo y durante el parto.

#### **WENDY RUE WILLIAMS**

La nutrición es importante. Debes continuar tomando las vitaminas prenatales, comiendo una gran cantidad de vegetales y frutas, y bebiendo mucha agua. Evitando bebidas con cafeína si fuera posible.

#### **LISA BOYLE**

Alentamos a las mujeres a comenzar a hacer caminatas cortas después del parto. Pero es importante no extralimitarse en las etapas iniciales y retomar la actividad física poco a poco.

#### **NARRADOR**

Recuerda que la recuperación llevará algún tiempo. Sé paciente y no esperes que suceda de la noche a la mañana. Si necesitas ayuda, pídele a tu pareja o a un familiar que colaboren con tu recuperación. Tu bebé te necesitará mucho, así que cuídate y disfruta de este momento de increíble felicidad.