

# 자연분만 후 회복

## 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.

출산 후, 간호사가 검사를 하고 산모의 질문에 대해 줄 것입니다. 입원해 있는 동안, 간호사들이 산모 자신과 아기 돌보는 방법을 가르쳐 드릴 것입니다.

### 몸의 변화

입원해 있는 동안 간호사가 산모의 자궁을 체크하기 위해 복부를 만져볼 것입니다. 만약 자궁이 부드러울 경우, 간호사는 산모의 복부를 문질러 자궁이 단단해지도록 도울 것입니다.

이 시기에 자궁이 정상 크기로 돌아오면서 경련이 일어나거나 산후통이 있는 것이 정상입니다. 이러한 경련은 또한 과다 출혈을 막는 데 도움이 됩니다. 여성은 출산 후 며칠 동안 흔히 산후통을 겪습니다. 방광이 꽉 찬 상태이거나 모유 수유 중에 심한 산후통을 느낄 수 있습니다.

출산 후에 산후질분비물(lochia)라고 하는 질 출혈이 있습니다. 처음 며칠 동안은 월경 기간처럼 피가 나옵니다. 작은 피 덩어리도 나올 것입니다. 출혈이 줄어들고 색이 얼어집니다. 여성은 최대 4~6주 후에 퇴원할 수 있습니다. 이 기간 동안 탐폰 대신 생리대를 사용하십시오.

유방은 출산 3~5일 후부터 모유로 채워지며 단단해지고 아픕니다. 경우에 따라 새어나오기도 합니다. 가슴이 더 부드러워지고 단단해질 수 있습니다. 모유 수유를 하는 경우 규칙적으로 하고 수유를 놓치지 마십시오. 모유 수유를 하지 않는 경우 지지용 브래지어를 착용하되, 가슴을 감싸지 마십시오.

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.

변비가 생길 수도 있습니다. 변을 부드럽게 해주는 약 또는 변비약을 처방 받을 수 있습니다. 섬유질이 많은 음식(과일, 채소, 통곡물)을 드시고 물을 충분히 마시십시오. 소변을 보는데 문제가 있을 경우 간호사에게 말하십시오.

### 활동

- 침대에서 일어날 때 처음 몇 번은 직원에게 도움을 청하십시오.
- 걷기 전에 잠깐 앉아 계십시오.
- 화장실에 있을 때 현기증이 나거나 어지러울 경우 화장실 벽에 있는 응급 호출 등을 당겨 도움을 청할 수 있습니다.
- 복도를 하루에 3~4회 정도, 5~10분 정도 걸으십시오. 다음 몇 주에 걸쳐서 활동량을 천천히 늘리십시오. 자주 휴식을 취해야 합니다.

### 음식물

피곤하거나 배가 고플 수 있습니다. 산모가 음료를 잘 마실 수 있을 때까지 손이나 팔에 IV (정맥 주사)로 영양을 공급 받을 것입니다. 음료를 많이 마시십시오. 처음에는 가벼운 음식을 먹고 그 후에 산모의 평소 음식물을 먹을 수 있습니다.

### 통증 관리

통증과 경련은 정상적입니다. 봉합수술을 한 곳이 따갑거나 찌르듯이 아플 수 있습니다. 바늘로 봉합한 경우 그로 인해 화끈거리거나 따끔거릴 수 있습니다. 필요하면 진통제를 요청하십시오. 약이 통증을 없앨 수는 없지만, 통증이 줄어들 것입니다. 통증을 잘 관리하여 산모 자신과 아기를 돌보고 활발하게 움직이십시오.

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.

회음부(perineum)는 질과 항문 사이에 있는 부위입니다. 회음부는 질 분만 중에 찢어지거나 아기가 나오는 것을 돕기 위해 질에서 절개할 수 있는데, 이를 외음부 절개술이라고 합니다. 해당 부위를 복구하기 위해 바늘로 봉합해야 하는 경우 봉합사를 제거할 필요가 없습니다.

회음부라고도 하는 음부와 항문 주변부의 통증을 관리하는 방법:

- 통증과 붓기를 줄이기 위해 첫날은 회음부를 잠깐씩 자주 얼음 찜질을 하십시오.
- 좌욕조를 사용하여 불편을 줄이십시오. 좌욕조는 변기 시트에 맞는 휴대용 변기이며 따뜻한 물을 채울 수 있습니다. 15~20분 또는 권장하는 시간 동안 물에 회음부를 담그십시오. 화장지로 가볍게 두드려 건조시킵니다. 좌욕조를 하루에 여러 번 사용하십시오.
- 따뜻한 물로 목욕을 하십시오. 목욕은 출산 후 24 시간 후에 시작할 수 있습니다. 거품 목욕이나 향 비누를 사용하지 마십시오.
- 치질은 임신 중과 출산 후에 흔히 나타납니다. 직장의 통증을 완화하기 위해 스프레이, 크림 또는 위치하젤 패드 등의 국소약을 바르십시오.

## 회음부 관리

회음부를 청결하게 유지하여 냄새나 감염을 예방하십시오. 이를 회음부 관리라고 부릅니다. 따뜻한 물로 채울 수 있도록 플라스틱 용기를 드릴 것입니다. 변기를 사용할 때마다 회음부를 따뜻한 물로 세척하는 데 그 용기를 사용하십시오. 화장지로 가볍게 닦아냅니다. 변기 사용 후 또는 최소 2~4시간마다 생리대를 교체하십시오. 물과 비누로 손을 씻으십시오.

## 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.

## 샤워하기

샤워는 산모의 기분을 전환하고 긴장을 풀기 위해 좋습니다. 첫 샤워는 다른 사람의 도움을 받으십시오.

## 퇴원하기

간호사가 퇴원 수속을 도와드릴 것입니다. 산모와 아기를 돌보기 위한 정보가 제공될 것입니다. 산후 조리할 때:

- 매일 계단을 오르는 횟수를 제한하십시오.
- 아기 체중 이상의 무거운 것은 들지 마십시오.
- 최소한 2주 동안은 집안일에 도움을 받으십시오.
- 2주 동안은 자동차 운전을 하지 마십시오.
- 의사가 승인할 때까지 성관계를 금합니다. 피임에 대해 의사와 상담하십시오. 수유 기간 중에도 임신의 가능성이 있습니다.
- 의사가 승인할 때까지 직장으로 복귀하지 마십시오.

## 아래와 같은 증상이 있을 경우 즉시 의사와 상담하십시오.

- 섭씨 38도(화씨 100.4 도) 이상의 열이 있을 때.
- 유방 염증의 징조로, 유방 한 쪽이나 둘 다 열이 있거나, 건드리면 아프거나, 빨갱게 되었거나, 딱딱한 곳이 있을 때.
- 생리대를 한 시간에 한 번씩 갈아야 할 정도로 심한 하혈이 두 시간 이상 계속되거나 피 덩어리가 나올 때.
- 질 출혈이 분홍색에서 갈색 또는 투명하게 변한 후에 선홍색으로 바뀔 때.

- 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.
- 악취가 나는 질 분비물 - 정상적인 분비물은 월경 냄새와 비슷합니다.
- 소변 보기가 힘들거나, 화끈거리거나, 통증이 있을 때.
- 3 일 이상 배변이 안 나올 때.
- 다리에 열점이나 딱딱한 부분이 생겼거나, 다리 아래쪽에 통증이 있을 때.
- 심하거나 지속적인 통증 또는 경련이 있을 때.
- 두통이 있거나 시력이 흐려지거나 눈 앞에 점이 계속 보일 때. 매우 우울한 감정 또는 자신이나 아기를 해치고 싶은 느낌이 있을 때.
- 매우 슬프거나, 절망적이거나, 불안한 감정을 느끼거나 자신이나 아기를 해치고 싶은 느낌이 있을 때.