

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.
- You will have bleeding from your vagina for 2-4 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 fill with milk 3-5 days after you give birth and become firm and sore. They may leak at times.
- You may have constipation. A stool softener or laxative may be ordered.
- Tell your 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 3-4 times a day for 5-10 minutes.

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.

자연분만 후 회복

출산 후, 간호사가 검사를 하고 산모의 질문들을 대답해 줄것입니다.
입원동안, 간호사들이 산모 자신과 아기 관리 방법을 가르쳐 드릴 것입니다.

몸의 변화

- 간호사가 산모의 자궁을 체크하기 위해 복부를 만져볼것입니다. 만약 자궁이 부드러울 경우, 간호사는 산모의 복부를 문질러 자궁이 단단해지도록 도울것입니다.
- 질에서 2주에서 4주정도 피가 나옵니다. 처음 몇 일 동안은 월경 많이 할 때 같이 피가 나옵니다. 작은 피 덩어리도 나올것입니다. 출혈량이 적어지면서 핑크색, 짙은 갈색 그리고 투명하게 변합니다. 탐폰을 사용하지 마십시오. 생리대를 사용하십시오.
- 유방은 출산 후 3일에서 5일 후 부터 모유로 채워지며 단단해지고 아픕니다. 경우에 따라 새기도 합니다.
- 변비가 생길수도 있습니다. 변을 부드럽게 해주는 약을 또는 변비약을 처방 받을 수 있습니다.
- 소변을 보는데 문제가 있을 경우 간호사에게 말하십시오.

활동

- 침대에서 일어날 때 처음 몇 번은 직원에게 도움을 청하십시오.
- 걷기 전에 잠깐 앉아계십시오.
- 화장실에 있을 때 현기증이 나거나 어지러울 경우, 화장실 벽에 있는 응급 호출 등을 당겨 도움을 청할 수 있습니다.
- 복도를 하루에 3번에서 4번정도 5분에서 10 정도 걸으십시오.

음식물

피곤하거나 배고플 수 있습니다. 산모가 음료를 잘 마실수 있을때까지 손이나 팔에 아이비(정맥 주사)로 영양을 공급 받을것입니다. 음료를 많이 마시십시오. 처음에는 가벼운 음식을 먹고 그 후에 산모의 평소 음식물을 먹을 수 있습니다.

Manage Pain

Pain and cramping are normal. Stitches 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, your baby and be active.

How to manage pain in the area around your vagina and anus called the perineal area:

- Place an ice pack on your perineal area the first day for short amounts of time to decrease pain and swelling.
- Take a warm bath. Baths can be started 24 hours after giving birth.
- Apply a topical medicine such as a spray or cream to help relieve rectal pain from hemorrhoids.

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.

Change your sanitary pad each time you use the toilet. Wash your hands with soap and water.

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 with your baby. Information will be given to you on how to care for yourself and your baby.

통증 관리하기

통증과 경련은 정상적입니다. 봉합수술을 한곳이 따갑거나 찌르듯이 아플 수 있습니다. 필요하면 진통제를 요청하십시오. 약이 통증을 없앨 수는 없지만 통증이 나아질 것입니다. 자신과 아기를 관리할 수 있도록 통증을 관리하고 활동하십시오.

음부와 회음이라고 하는 항문쪽의 통증을 관리하는 방법:

- 통증과 붓기를 줄이기 위해 첫날은 회음부를 잠깐씩 자주 얼음 찜질을 하십시오.
- 따뜻한 물에 목욕을 하십시오. 목욕은 출산 후 24 시간 후에 시작 할 수 있습니다.
- 치질로 인한 항문 통증을 덜하기 위해 스프레이 또는 크림같은 국소 약을 바르십시오.

회음부 관리

회음부를 청결하게 유지하여 냄새나 감염을 예방하십시오. 이것을 회음부 관리라 합니다. 따뜻한 물로 채우라고 저희들이 플라스틱 용기를 드릴 것입니다. 변기를 사용할 때 마다 회음부를 따뜻한 물로 세척하는데 사용하십시오. 변기를 사용할때마다 생리대를 바꾸십시오. 물과 비누로 손을 씻으십시오.

샤워하기

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

퇴원하기

간호사가 퇴원 수속을 도와드릴 것입니다. 산모와 아기를 관리하기 위한 정보가 제공될것입니다.

Your care may include:

- Limit climbing stairs to 1-2 times each day.
- Lift nothing heavier than your baby.
- 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 two hours or have large blood clots.
- 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 or feel you want to hurt yourself or your baby.

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

산후 관리를 할 때:

- 계단을 오르는 것을 하루에 1 번에서 2 번으로 제한하십시오.
- 아기 몸 무게 이상의 무거운 것은 들지 마십시오.
- 2 주 동안은 집안일을 하는데 도움을 받으십시오.
- 2 주 동안은 운전을 하지 마십시오.
- 의사가 허락하기 전 성관계를 삼가하십시오. 피임에 대해 의사와 상의하십시오. 수유는 임신을 방지하지 않습니다.
- 의사의 허락이 있기 전 직장에 다니지 마십시오.

아래와 같은 증상이 있을 경우 **즉시** 의사에게 연락 하십시오:

- 101 도(화씨) 또는 38 도(섭씨)의 열이 있을 때.
- 유방 염증의 징조로, 유방 한 쪽이나 둘 다 열이 있거나, 건드리면 아프거나, 빨갛게 되었거나, 딱딱한 곳이 있을 때.
- 생리대를 한 시간에 한 번씩 갈아야 할 정도로 심한 하혈이 두 시간 이상 계속되거나 피 덩어리가 나올 때.
- 악취가 나는 질 분비물 - 정상적인 분비물은 월경 냄새와 비슷합니다.
- 소변 나오기가 힘들거나, 화끈거리거나, 통증이 있을 때.
- 3 일 이상 배변이 안 나올 때.
- 다리에 민감하거나 단단한 부분이 생겼거나, 다리 아래쪽에 통증이 있을 때.
- 심하거나 지속적인 통증 또는 경련을 일으킬 때.
- 두통, 흐려진 시력 또는 점 같은게 계속 보일 때.
- 매우 우울한 감정 또는 자신이나 아기를 해치고 싶은 느낌.

집에 온 후 몇 일 안에 의사에게 전화해 4 주에서 6 주후의 후속 진찰을 예약하십시오. 질문 또는 염려가 있을 경우 의사나 간호사와 상담하십시오.

9/2006. Developed through a partnership of The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at www.healthinfotranslations.com.