

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.

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 in 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

- 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.**



제왕절개 분만 후 회복

분만 후에 간호사는 질문이 있는지 물어보고 있으면 답해 줄 것입니다. 입원해 있는 동안 간호사는 자신과 아기를 어떻게 돌봐야 하는지 가르쳐 드릴 것입니다.

몸의 변화

- 병원에 있는 동안 간호사는 자궁을 검사하기 위하여 배를 만져볼 것입니다. 자궁이 부드러우면, 자궁이 단단해 지도록 배를 문질러 줄 것입니다.
- 질에 출혈이 2-4 주 동안 계속됩니다. 처음 몇 일은 마치 생리를 심하게 하는 것 같이 피가 나올 것입니다. 약간의 핏덩어리도 있을 수 있습니다. 출혈이 줄어들면서 핑크색으로 변하고, 질은 갈색으로 변했다가, 투명해 질 것입니다. 탐폰을 사용하지 마십시오. 패드를 사용하십시오.
- 분만 후 3-5 일 동안 유방에 젖이 뭉치면서 딱딱해 지고 아플 것입니다. 젖이 흐를 수도 있습니다.
- 변비를 경험할 수 있습니다. 변을 부드럽게 해주는 약을 처방해 줄 수도 있습니다.
- 소변보는데 문제가 있으면 간호사에게 알려주십시오.

활동

- 심호흡을 하고 매 두 시간마다 기침을 하면서 호흡 곤란을 예방한다. 기침할 때 베개나 담요를 수술 자국에 대고 하면 통증을 줄일 수 있다.
- 침대에서 내려올 때 처음 몇 번은 도움을 받는다.



- 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. The day of surgery, you will be able to have ice chips or clear fluids. As your bowel function returns, you will be given fluids, then solid food.

Pain Control

Pain is normal. It is the most intense the first 2-3 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.

Incision

Your incision may be up and down (vertical) or across the lower part of your abdomen (horizontal). 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. They will fall off on their own. **Do not** pull them off. You may trim the edges as they curl. 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.

- 걷기 시작하기 전에 침대에 허리를 똑바로 하고 잠시 앉아있다.
- 욕실에 있을 때 머리가 멍하거나 어지러우면, **욕실 벽에 붙어 있는 응급요청 등을 잡아 당긴다.**
- 매일 복도를 5-10 분 정도 3-4 회 정도 걷는다.

음식

피곤하고 허기를 느낄 수 있습니다. 음료수를 충분히 마실 수 있을 때까지 정맥 주사(IV)로 손이나 팔에 액을 투입합니다. 수술하는 날, 얼음 조각이나 물을 마셔도 됩니다. 대변 기능을 회복하면, 처음에는 음료수만 마시다가 나중에 고형 식품을 먹게 됩니다.

통증 관리

통증이 있는 것은 정상입니다. 수술 후 처음 2-3 일이 가장 심합니다. 의사가 진통제를 처방해 줄 것입니다. **진통제가 필요하면 요청하십시오.** 통증을 잘 관리해야 자신 뿐 아니라 아기도 관리하고 또한 활동적인 생활을 할 수 있습니다. 약을 먹는다고 해서 통증이 완전히 사라지지는 않지만 많이 나아질 것입니다.

수술 절개

배의 수직 방향으로 또는 수평 방향으로 절개합니다. 수술 후 절개 부분에 붕대를 24 시간 가량 감아 둘 것입니다. 간호사가 붕대를 점검하고 필요하면 새로 갈아줄 것입니다. 붕대를 제거하고 샤워를 할 수도 있습니다. 그럴 때는 살균 반창고를 절개 부위에 부착하고 해야 합니다. 그 반창고는 저절로 떨어지게 되어 있습니다. 억지로 잡아 떼지 **마십시오.** 끝이 말리면 그 부분을 잘라내도 됩니다. 퇴원하기 전에 절개 부분을 어떻게 관리하는지 가르쳐 줄 것입니다. 절개 부분이 빨갱게 되거나, 붓거나, 통증이 있거나, 뜨끈해 지거나, 또는 분비물이 흐르는 등 감염 증상이 있나 잘 살펴 보십시오.

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.

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 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.

회음부 관리

질과 항문 주위 즉 **회음부**라고 부르는 부위를 청결하게 하여 감염과 악취를 방지하십시오. 이것을 **회음부 관리**라고 부릅니다. 따뜻한 물을 담은 플라스틱 병을 줄 것입니다. 변기 사용 후에는 플라스틱 병 안의 따뜻한 물을 회음부에 뿌리십시오. 변기 사용 후에 패드를 갈아 끼우십시오. 비누와 물로 손을 닦으십시오.

샤워하기

붕대와 방광에 끼운 튜브를 제거 한 후에 샤워를 해도 됩니다. 샤워는 기분을 전환해 주고 긴장을 풀어줍니다. 처음 샤워할 때 도움을 받으십시오. 목욕하다 감염이 될 위험이 있으므로 수술 후 4-6 주 동안 또는 후속 진찰을 위해 의사를 방문할 때까지는 탕 속에서 목욕을 **하지 마십시오**.

병원에서 퇴원하기

아기와 함께 퇴원하도록 간호사가 도와줄 것입니다. 자신과 아기를 어떻게 관리하는지 안내서를 줄 것입니다.

자신 관리 방법:

- 계단 올라가는 것을 하루 1-2 회를 제한한다.
- 아기보다 더 무거운 물체를 들어올리지 않는다.
- 최소한 2 주 동안은 집안일 도움을 받는다.
- 최소한 2 주 동안은 자동차 운전을 하지 않는다.
- 의사가 승인할 때까지 성관계를 금한다. 피임에 관하여 의사와 상담한다. 모유를 먹인다고 해서 임신이 예방되지 않는다.
- 의사가 승인할 때까지 직장으로 복귀하지 않는다.

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—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
- 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 your 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.

다음과 같은 경우 의사에게 **즉시 전화** 하십시오:

- 체온이 화씨 101 도(섭씨 38 도)까지 이상 오른다
- 유방 감염의 증상이 있다: 예를 들어, 유방 한쪽이나 양쪽에 열이 있거나, 만지면 따끔거리거나, 빨갱게 되었거나, 뜨겁거나, 딱딱해진 부분이 있다
- 1 시간마다 패드를 갈아 끼워야 할 정도로 그리고 2 회 이상 갈 정도로 질 출혈이 많았거나 꽤 큰 핏덩어리가 섞여 나온다
- 질 분비물에서 악취—보통 분비물은 생리할 때 피 냄새가 난다
- 소변 처음 시작할 때 어렵거나, 소변 중 화끈거리거나 통증이 있다
- 3 일 이상 대변 지 못한다
- 다리에 뜨겁거나 딱딱한 부분 또는 아래 아래쪽에 통증이 있다
- 지속되는 심한 통증이 있다
- 두통, 희미한 시야, 시야에 반점들이 계속 보인다
- 매우 슬픈 감정 또는 자신이나 아기를 해치고 싶은 충동이 있다

퇴원 후 몇 일 후에 의사에게 전화 걸어 후속 진단 예약을 4-6 주일 후로 하십시오. 질문이나 근심이 있으면 의사나 간호사와 상담하십시오.