

# 제왕절개 후 회복

## 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.

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

### 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.

### 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.
- 산후 통증이라고 하는, 자궁 경련이 있는 것은 정상입니다. 이것은 종종 며칠 동안 지속되고 모유 수유 중에 더 심해질 수도 있습니다.
- 2 - 4주 동안 질에서 출혈이 있을 것입니다. 처음 며칠 동안, 출혈은 심한 월경과 같습니다. 작은 혈전이 나올 수도 있습니다. 출혈이 줄어들면서 핑크색으로 변하고, 질은 갈색으로 변했다가, 투명해질 것입니다. 탐폰을 사용하지 마십시오. 위생 패드를 사용하십시오.
- 일반적으로 아기 출산 3 ~ 5 일 후에 유방이 팽창하고 젖으로 차면서 부드러워질 수 있습니다. 아기에게 자주 모유를 먹이면 이러한 불편감이 줄어들 수 있습니다.
- 변비가 생길 수도 있습니다. 대변 연화제 또는 완하제를 주문할 수도 있습니다. 물을 많이 마시고 신선한 과일, 채소 및 곡물류를 많이 섭취하십시오.
- 소변보는데 문제가 있으면 간호사에게 알려주십시오.

## 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.

## 활동

- 호흡 곤란을 예방하기 위해 2 시간마다 심호흡과 기침을 하십시오. 기침할 때 베개나 담요를 수술 자국에 대고 하면 통증을 줄일 수 있습니다.
- 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 3~4 회 걸으십시오. 가능한 한 천천히 활동량을 늘리십시오.

## 음식물

피곤하거나 배가 고플 수 있습니다. 산모가 음료를 잘 마실 수 있을 때까지 손이나 팔에 IV (정맥 주사)로 영양을 공급 받을 것입니다.

일단 섭취할 수 있다고 느끼시면, 의사가 허락하는대로 고형식을 받게 될 것입니다.

수술 후 구역질이 나면, 약을 투여 받을 수 있습니다.

## 통증 관리

통증이 있는 것은 정상입니다. 수술 후 처음 2 - 3 일이 가장 심합니다. 의사가 진통제를 처방해 줄 것입니다. 필요하면 진통제를 요청하십시오.

자신과 아기를 돌보고 활동할 수 있도록 귀하의 통증을 관리하십시오. 약을 먹는다고 해서 통증이 완전히 사라지지 않는 않지만 많이 나아질 것입니다.

## 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.

## 수술 절개

수술 후 절개 부분에 붓대를 24 시간 가량 감아 둘 것입니다. 간호사가 붓대를 점검하고 필요하면 새로 갈아 줄 것입니다. 붓대 제거 후, 샤워를 할 수 있습니다.

살균 반창고를 절개 부위에 부착해야 합니다. 억지로 잡아 떼지 마십시오. 반창고들은 느슨해지거나, 말리거나, 저절로 떨어질 수 있습니다. 반창고들이 7~10 일 이내에 떨어지지 않은 경우, 제거할 수 있습니다.

퇴원하기 전에 절개 부분을 어떻게 관리하는지 가르쳐 줄 것입니다.

절개 부분이 빨갛게 되거나, 붓거나, 통증이 있거나, 뜨끈해 지거나, 또는 분비물이 흐르는 등 감염 증상이 있나 잘 살펴 보십시오.

## 회음부 관리

질과 항문 주위, 즉 회음부라고 부르는 부위를 청결하게 하여 감염과 악취를 방지하십시오. 이를 회음부 관리라고 부릅니다. 따뜻한 물로 채울 수 있도록 플라스틱 용기를 드릴 것입니다.

변기를 사용할 때마다 회음부를 따뜻한 물로 세척하는 데 그 용기를 사용하십시오. 변기 사용 후에 패드를 갈아 끼우십시오. 물과 비누로 손을 씻으십시오.

## 샤워하기

붕대와 방광에 끼운 튜브를 제거한 후에 샤워를 해도 됩니다. 샤워는 산모의 기분을 전환하고 긴장을 풀기 위해 좋습니다. 처음 샤워할 때 도움을 받으십시오.

목욕하다 감염될 위험이 있으므로 수술 후 4-6주 동안 또는 후속 진찰을 위해 의사를 방문할 때까지는 탕 속에서 목욕하지 마십시오.

## 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

## 퇴원하기

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

### 산후 조리할 때:

- 계단 오르기를 하루 1-2 회로 제한하십시오.
- 10 파운드 이상의 무거운 것을 들지 마십시오.
- 적어도 2주 동안은 집안일에 도움을 받으십시오.
- 적어도 2주 동안은 자동차 운전을 하지 마십시오.
- 의사가 승인할 때까지 성관계를 금하십시오. 피임에 대해 의사와 상담하십시오. 수유 기간 중에도 임신의 가능성이 있습니다.
- 의사가 승인할 때까지 직장으로 복귀하지 마십시오.

## 아래와 같은 증상이 있을 경우 즉시 의사와 상담하십시오:

- 체온이 화씨 101도 (섭씨 38도) 이상 상승
- 한 쪽 또는 양쪽 유방에 발열, 압통, 발적 또는 뜨겁고, 딱딱해진 부위와 같은 유방 감염 징후
- 2 시간 동안 시간 당 1 개의 생리대를 흠뻑 적시거나 혈전이 많은 심한 질 출혈
- 냄새가 역겨운 질 분비물. 정상적인 분비물은 생리 기간의 분비물과 같은 냄새입니다
- 소변 누기가 힘들거나, 화끈거리거나, 통증이 있는 배뇨 문제

- 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
- 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

- 3 일 동안 무 배변
- 다리에 열점이나 딱딱한 부분이 생겼거나, 다리 아래쪽의 통증
- 심한 통증 또는 악화되는 통증
- 약으로 도움되지 않는 두통
- 위 또는 상 복부에 심한 통증
- 없어지지 않는 두통, 흐린 시야 또는 눈 앞의 반점
- 매우 슬픈 느낌, 2 주 이상 지속되는 울음 또는 기분 변화

퇴원 후 몇 일 후에 의사에게 전화 걸어 4-6 주 내에 후속 진단 예약을 하십시오. 질문 또는 우려사항이 있을 경우 의사나 간호사와 상담하십시오.

### 다음과 같은 경우 911에 전화하십시오:

- 가슴 통증, 호흡 곤란 또는 발작.
- 멈추지 않는 심한 출혈.
- 자신이나 타인을 해칠 생각.
- 기타 의료적 응급 상황