

## 출산 후의 신체 변화

어떤 변화가 오느냐에 따라 당신 스스로 대처 할수 있습니다.

### 피로감...

.휴식, 온수에 목욕, 건강식품을 섭취, 친구나 가족에게 도움을 요청

### 음부로 부터의 출혈

.출산후 3-6주 사이에 피가 섞인 분비물 이라고 불리우는 출혈은 자궁이 아무는 동안 보이는 현상입니다. 처음에는 검붉은 색이다가 점점 밝은 빛을 띄고 이내 멈춥니다. 만약 핏 덩어리가 나오거나 악취가 날 경우에는 간호사나, 조산원 또는 의사에게 보여 주십시오.

. 화장실 사용후 (대,소변) 따뜻한 물로 음부 주변을 씻어 주며 앞면 부터 뒷면을 두드리면서 닦아 줍니다.

### 음부의 통증

상처가 있거나, 멍들었거나 부어 있을때 .. 차게한 생리대나, 온수 목욕을 하거나 만약 꼭 필요 하다고 생각 될시에는 진통제를 복용 할수도 있습니다.

### 깨멘 자리

. 만약 음부 주변을 껴뭍으면, Sitz Baths(따뜻한 물에 앉는것) 하루에 두번씩 15분간에 걸쳐 하십시오. 이것은 음부 주변을 청결히 해주고 어느정도 고통을 덜어 줄 것입니다. 좌욕후에는 깨멘 자리를 말려야 합니다.

### 경한 진통

. 후진통 이라고 불리우는 진통은 분만후 자궁이 정상적인 크기로 돌아가는 과정에서 자궁 수축작용에 의해 생기는 현상입니다. 첫번째 분만의 경우에는 이런 통증은 없을 것입니다.

. 필요에 따라서 약을 복용 할수도 있습니다.

### 소변보기

. 소변보기가 힘든다가, 아프고 쓰릴것입니다. 아마도 소변을 아주 자주 보게 될 것인데, 소변을 볼때 따뜻한 물로 음부 주변을 씻어 주시고, 좌욕이나 샤워를 하는 것도 도움이 됩니다.

. 음료를 많이 드십시오.

### 장의 운동( 대변)

. 대변을 보는데 며칠 걸릴것입니다. 아마도 힘들고 아플것입니다.

. 물이나 주스 또는 섬유질이 많은 음식(밀빵, 밀 시리얼, 신선한 야채나 과일, 자두나 자두 주스)을 섭취하십시오.

. 짧은 산보 . 의사에게 약을 달라고 할수도 있습니다.

### 치질

. 항문에 치질이 생길수도 있습니다. 그 부분이 가지럽거나 아플수도 있습니다.



얼은 큰 패드를 착용하시거나 의사에게 바를 크림을 달라고 하십시오.  
설 때에는 옆으로 누우시면 통증이 경감 할 것입니다.

### 젖이 불거나 아플때

- . 온수에 목욕을 하거나 따뜻한 수건이나 천을 가슴위에 엮는다.
- . 자주 (매 2-3 시간 마다) 아기에게 수유한다.
- . 만약 모유를 수유하지 않는 경우에는 음료수를 덜 마시고, 가슴에 얼음 주머니를 대고 진통제를 드십시오.

### 평상시 보다 땀이 많이 날 경우

- . 샤워를 하거나 얇은 옷을 착용
- . 습한 부분에 전분가루를 발라 줍니다.

### 다리나 발목의 부종

- . 아마도 2-6주간 지속 할것입니다.
- . 편안한 신발이나 슬리퍼, 헐렁한 양말을 착용 하십시오.
- . 쉬실때는 다리를 올려 놓으십시오.
- . 앉을때 다리를 꼬지 마시오.

### 감정의 변화가 심하고 예민해지는 시기:

- 감정적으로 쉽게 화가나거나, 슬퍼 지거나, 감상적이거나 또는 눈물이 많아 집니다.
- . 아마 2주정도 이런 감정은 계속될 것입니다. 많은 휴식을 취하고 아기가 잘때 함께 자고, 친구나 가족의 도움을 받아 집안일은 가능한 하지 않도록 하십시오.
  - . 만약 이런 감정들이 지속 된다면, 과외로 걱정 한다면 할 경우 매우 피곤하고 짜증나고 우울할 것입니다. 곧 바로 간호사나, 조산원 또는 의사에게 알려 주십시오.

### 산후의 성 생활

- . 출혈이 멈추면 ( 산후 3-6주 사이) 당신은 성 관계를 가져도 좋습니다. 아마도 너무 지쳐서 별로 흥미를 갖지 못할 것입니다. 다른 체위를 시도 해보십시오. 만약 질이 건조하면 K-Y젤을 질속에 삽입 해보십시오.
- . 또다른 임신을 원하지 않는 경우에는 간호사나 조산원 또는 의사와 가족계획을 상의 하십시오.

즉시 도움을 요청 해야할 경우는 ..... 만약 심한 하혈이 멈추지 않으면 911에 전화를 하시거나 가장 가까운 병원 응급실로 가십시오.

**다음의 경우에는 즉시 의사에게 연락 하십시오.**

- . 과다한 핏덩어리
- . 질로부터의 심한 냄새
- . 유방에 통증이 있고 별정계 될경우
- . 소변시 통증
- . 음부 껍질자리가 터지거나 변화 될때.
- . 혼자 아이나 자신을 돌볼수 없을때
- . 체온이 38도(화씨 99.5)이상시

