

회복 (Recovery)

여타 건강질환이 없을 경우 산모는 분만 후 수시간 내에 일어나 걸을 수 있으며 걸어도 상처부위에 해가 되지 않습니다. 또 보통 최소 12 시간 동안 카테터(튜브)를 통해 소변을 배출하게 되는데 이때 걸어도 무방합니다.

약 12-24 시간 동안 정맥주사 치료를 받게 되며 보통 다음날 제거됩니다.

음식과 휴식 (Food and rest)

산모의 허기 정도 및 평상시 식단에 따라 음식이 제공될 것입니다. 특별한 음식 선호사항이 있으면 병원 측에 알려주십시오. 또한 갈증이 느껴지면 물을 마시도록 적극 권장하고 있으며 이는 신장기능 촉진에 도움이 됩니다.

좋은 영양과 휴식은 수술 회복에 도움이 됩니다. 병원에서는 산모들이 낮에 휴식을 취하도록 권장하고 있는데, 아기들은 보통 처음 몇 주 동안 밤에 깨어있어 수유 및 안정이 필요하기 때문입니다.

조기 활동과 운동은 회복에 좋으며 수술 후 합병증 예방 및 통증 완화에 도움이 됩니다. 아기를 안고 돌보는 것은 회복을 저해하지 않으며 산모가 아기를 알아가는데 도움이 됩니다.

퇴원 (Going home)

제왕절개수술의 경우 보통 분만 후 2-3 박 후에 퇴원합니다. 산모에 따라 회복이 더 빠를 경우 더 빨리 퇴원하기를 선택하기도 합니다. 그 경우에는, 여러분의 집에 방문해 추가지원 및 교육을 제공할 홈 조산사 서비스(Midwifery @ Home)의 지원을 받게 됩니다.

정상 활동들 (Normal activities)

정상적 활동의 재개는 시간이 필요합니다.

제안사항들은 다음을 포함합니다 :

- 6주간은 아기를 제외하고는 무거운 것을 들지 않으며 할 수 있다고 느낄 때 가벼운 일들을 재개합니다.
- 갑작스런 움직임에 느껴지는 통증이 완전히 사라졌을 때 운전을 하십시오.

어떤 산모들은 3-4주가 지난 후에 새로운 상처통증을 느끼게 되는데 이는 절개된 신경들이 치유되면서 생깁니다. 이 통증은 약 1주 정도 지속될 수 있습니다. 우려사항이 있으시면 현지 의사에게 말씀하십시오.

간병인은 타인들에게 케어와 무상의 도움을 제공하는 사람이며 가족의 일원, 친구 또는 이웃이 될 수 있습니다. 여러분에게 간병인이 있을 경우 병원에 알려주시는 것이 중요합니다

비밀이 보장되는 무료 통역서비스가 주 7일, 24 시간 동안 이용가능합니다. 직원에게 요청하시면 여러분을 위해 통역사를 마련해 드릴 것입니다. 호주 수화도 이용가능합니다.

NSW의 모든 의료 시설은 금연입니다. 이는 구내 및 건물안 모든 곳에서 흡연이 금지되어 있음을 의미합니다. 도움을 원하시면 131 848 번으로 콧라인 (Quitline™)에 연락하여 주십시오

병원 근처에서 거리 주차가 가능하며 병원구내에서는 유료 주차가 가능합니다.

Korean

제왕절개수술로 분만하기 (Having a baby by caesarean section)

입원전 진찰 (Preadmission assessment)

아기를 계획된 제왕절개수술로 분만하시려면 지정된 클리닉에 미리 예약을 하셔서 마취전문의와 상담하시고 입원을 위한 준비를 시작하셔야 합니다. 여러분은 수술과 입원중 케어에 관해 질문하실 수 있습니다.

여러분의 아기는 “정상적으로” 계속 움직일 것입니다. 그러나 아기의 움직임이 줄어들 경우 분만과에 연락하여 주십시오.

입원 (On admission)

여러분은 제왕절개수술 당일에 입원합니다.

여러분이 가실 장소는

날짜: _____ 시간: _____

_____ 이후 음식을 금하시고

_____ 이후 음료수를 금합니다.

병원에 도착하면 진찰을 받고 서류를 작성하고 입원가운으로 갈아입으셔야 합니다. 수술실 직원이 수술실이 준비되면 알려줄 것입니다. 수술실로 가기전 제산제를 드시게 될 것입니다. (보통 소량의 맑은 액체-구연산 나트륨)

병동에 공간이 많지 않기 때문에 기다리는 동안 산모의 배우자 또는 한 명의 지원자만 동행하시기 바랍니다.

마취 (Anaesthetic)

수술실에서는, 수술 전 팔에 정맥주사로 수액을 받게 됩니다. 마취전문의는 다음 중 하나를 실행합니다.

- 경막외/척추 마취제 도관을 주입하여 여러분이 깨어있을 수 있게 하거나
 - 수술 중 잠들도록 합니다. (전신마취).
- 여러분이 경막외 또는 척추마취를 할 경우 (배우자 또는 지원인) 한 사람이 여러분과 함께 수술실에 있을 수 있습니다.

분만 (The birth)

여러분이 준비되면 의사는 수술을 시작합니다. 분만시 깨어있는 경우 여러분은 분만에 가까울 수록 약간의 압박과 당김을 느낄 수도 있습니다. 태어난 아기는 잘 닦아서 여러분에게 전해질 것입니다.

여러분의 아기는 여러분과 피부접촉을 해야하며 수술실, 회복실 또는 산후병동에서 첫 수유를 공급받게 될 것입니다. 어떤 아기들은 호흡보조를 요할 수 있는데 그 경우 첫 피부접촉이 지연될 수 있습니다.

태반이 꺼내어 지고 의사는 수술을 마칩니다. 이 과정은 보통 실제 분만보다 더 오래 걸립니다. 전 수술이 끝나려면 약 45분이 걸리게 됩니다.

마취전문의는 분만후 여러분이 깨어 있을 경우, 소량의 진정제를 드릴 수 있습니다. 이것은 여러분의 긴장을 완화시키며 즐린 느낌을 줄 수 있지만 잠이들게 하지는 않습니다. 그후로 여러분은 잠시 동안 회복실에 머문 후 아기와 함께 산후병동으로 옮겨지게 됩니다. 여러분이 아기와 따로 있게 된다면 여러분의 지원인이 이때에 아기와 남아있게 될 것입니다

아기 (The baby)

아기는 신생아실, 회복실 또는 산후병동에서 진찰되고 몸무게와 키를 측정받을 것입니다. 이 때 아기에게 비타민 K와 B형 간염접종이 제공될 것입니다.

여러분은 처음에는 아기의 수유와 돌봄에 있어 도움을 필요로 할 것입니다. 산후병동의 조산사가 여러분의 수유를 돕고 기저귀갈기, 목욕 및 안정시키기등의 아기를 돌보기에 대해 도움을 드릴 것입니다. 여러분과 아기가 친숙해지도록 아기는 여러분의 방에 있게 됩니다.

여러분의 배우자 또는 지원인이 아기의 일반적 케어에 적극적으로 참여하게 될 것입니다. 둘째날 또는 세째날에 이르면 여러분은 아기에 관해 점차 도움을 덜 필요로 하게 될 것입니다.

통증 (The pain)

통증관리는 산후병동에서 여러분의 케어의 주요한 부분입니다. 여러분이 이용가능한 진통제에 대해 알고 있고 사용하는 것이 중요합니다. 수술후 통증을 억제하는 데는 몇가지 방법이 있습니다. 이는 마취전문의, 사용된 마취약 및 알리지등의 요인에 따라 선택됩니다.

수술실에서 ‘ 척추’ 모르핀주사를 주기도 하는데 이는 수술 후 첫 24 시간 동안을 위한 강력한 진통제 입니다. 필요에 따라 추가 진통제를 주기도 합니다.

어떤 산모들은 통증을 자가 조절할 수 있는 기계(PCA)를 통해 진통제를 투여 받기도 합니다.

처음 2-3 일 동안 주기적인 항염증성 진통제 또는 파라세타몰로 진통 효과를 높일 수 있으며, 통증팀이 방문해 통증관리에 도움을 주기도 합니다.

마취제와 수술 후 진통제로 사용되는 약물들은 모두 수유를 위한 안전성 검토를 거친 상태입니다.

추가정보를 원하시면 9382 6539 번의 마더 세이프(Mothersafe)로 연락하여 주십시오.

관찰 (Observations)

첫 24 시간 동안은 주기적인 관찰을 받게 되며 산소마스크나 비관을 통해 최대 24 시간 동안 산소를 공급받게 됩니다.

상처 (The Wound)

첫 1-2 일 동안 상처에 드레싱이 사용되며 보통 셋째 날 제거 되고, 대부분은 드레싱 없이 깨끗하고 건조하게만 유지하면 됩니다. 샤워하는 동안 상처가 젖어도 샤워 후 말려주면 괜찮습니다. 상처 부위가 보다 빨리 마를 수 있도록 복부를 들어 공기가 통하게 해줄 필요가 있을 수 있습니다.

때로는 감염예방을 위해 요오드용액을 바를 수도 있습니다. 또 빠른 회복을 위해 상처부위에 드레인을 달아 혈액을 빼내는 경우도 있는데 이는 보통 24-48 시간 내에 제거됩니다.