

치유 (Healing)

회음부와 생식기는 치유되는데 최소 2주를 필요로 합니다. 하지만 봉합의 정도에 따라 더 긴 시간 (예. 6주이상)동안 불편함을 경험하실 수 있습니다.

봉합실은 사용된 봉합의 종류에 따라 녹아 없어지는데 10-90일까지 걸릴 수 있습니다. 봉합실은 녹아 없어지기에 제거할 필요가 없습니다. 때때로 봉합실의 일부가 떨어져 나올 수 있습니다.

여러분이 병원에 계시는 동안 조산사가 봉합부위가 어떠신지 물어볼 것입니다. 여러분에게 다음과 같은 증세가 있을 때 조산사에게 알려주십시오.

- 출혈의 증가
- 통증과 붓기의 증가
- 패드에 냄새나는 분비물
- 소변시 따가움
- 대변의 어려움과 통증
- 기타 우려사항

퇴원 후 상기에서 언급된 문제가 생길 경우 의사를 만나셔야 합니다.

출산 후 약 6-8주 후에 산후 점검을 위해 여러분의 의사나 여성 건강 간호사를 찾아주십시오. 여러분은 우려사항들에 대해 (예.성관계의 재개) 이야기 하시도록 권장됩니다. 많은 여성들에게 성관계는 몇 달동안은 불편할 수 있습니다. 윤활제의 사용이 도움이 될 수 있습니다. 문제가 계속될 경우 의학적 조언을 구하십시오.

물리치료사가 원하는 대로 골반마루운동을 계속하십시오. 조산사에게 안내 전단지를 요청하십시오.

산모들을 위해 시드니 서부지역 보건 서비스 조산사들에 의해 편집 (Compiled by Midwives of WS LHD for mothers)

헬스케어 통역 서비스
무료이며 비밀이 지켜지는 통역서비스를 주
7일 24시간 이용하실 수 있습니다.

직원에게 여러분을 위한 통역사를
마련해달라고 요청하십시오.
호주수화 또한 이용하실 수 있습니다.

시드니 서부지역 보건 서비스의 모든 시설들은
금연입니다. 이는 건물안 또는 구내의 어떤 곳이건
흡연이 허락되지 않음을 의미합니다.
금연을 위해 도움이 필요하시면 131 848번
쿼라인(Quitline™) 으로 연락하십시오.

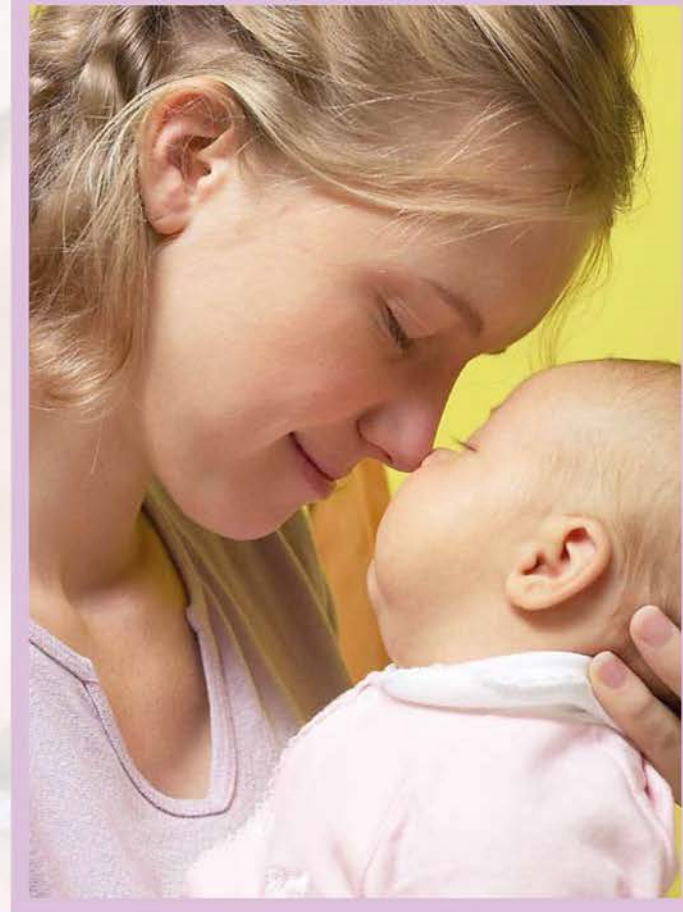
간병인은 타인에게 케어와 무상의 도움을 제공합니다. 그들은
가족구성원 친구 또는 이웃일 수 있습니다. 여러분에게
간병인이 있을 경우, 보건 직원에게 알려주시는 것이
중요합니다.

병원캠퍼스에서 유료 노외주차가 가능합니다.

Acknowledgment: This information has been compiled
Using the work of wnhs.health.wa.gov.au

Korean

회음부 케어 (Caring For Your Perineum)



출산 후

(Following the birth of your baby)

여성 아동 및 청소년 헬스 네트 워크
(Women's, Children's & Youth Health District)

회음부

(The Perineum)

회음부란 질과 항문 사이의 피부이며 아기가 태어날 때 아기의 머리 (또는 엉덩이) 위로 얇아지며 늘어나게 됩니다.

많은 여성들이 아기 출산시 일어나는 찢어짐 또는 베임을 복원하기 위해 (외음 절개술) 꿰매기 (봉합)을 필요로 합니다. 대부분의 경우 봉합이 필요한 부위는 회음부와 질입니다. 그러나 생식기의 다른 부위의 복원이 필요할 수도 있습니다.

봉합의 케어

(To Care for your Stitches)

- **깨끗하게 유지하기**- 매일의 샤워와 화장실에 갈때마다 그 부위에 샤워호스를 이용하거나 물을 끼얹는 방법으로 합니다. 향이 강하게 들어간 비누는 사용하지 않습니다. 무비누 제품의 사용 또는 비누를 사용치 않는 것이 권장됩니다.
- **건조하게 유지하기**-깨끗한 수건으로 살살 두드립니다.
- **패드의 교체**-매 두세시간 마다
- **6주간 다음을 피하십시오**
 - 파우더
 - 크림
 - 탐폰

불편함 줄이기

(To Reduce Discomfort)

- 통증 완화-파라세타몰 2알을 드시되, 6시간간격보다 더 잦은 복용은 안됩니다.
- 항염증제- 봉합으로 인한 붓기와 염증을 감소시키기 위해 처음 2일간은 매 6시간 간격으로 복용가능합니다. 여러분의 조산사 또는 의사와 먼저 확인하십시오.
- 부순얼음- 부드러운 젖은 헝겊에 싸서 10분 동안만 부은 부위에 댈 수 있습니다. 붓기가 줄어들때까지 매 2-3시간 마다 얼음을 다시 대십시오.
- 자세- 휴식 또는 수유시 옆으로 누우십시오. 두점으로 접은 수건위에 앉으시면 회음부에 압박을 완화할 수 있습니다. 장시간 앉는 것은 피하십시오.
- 골반마루 운동- 근육을 강화하고 혈액공급을 증진하며 붓기와 멍을 완화시킵니다. 조산사에게 이용가능한 물리치료수업에 관해 문의하십시오. 아니면 어떤 우려사항이라도 있으시다면, 특히 임신중에 소변이 새어나왔다면, 물리치료사를 만나도록 요청하십시오.

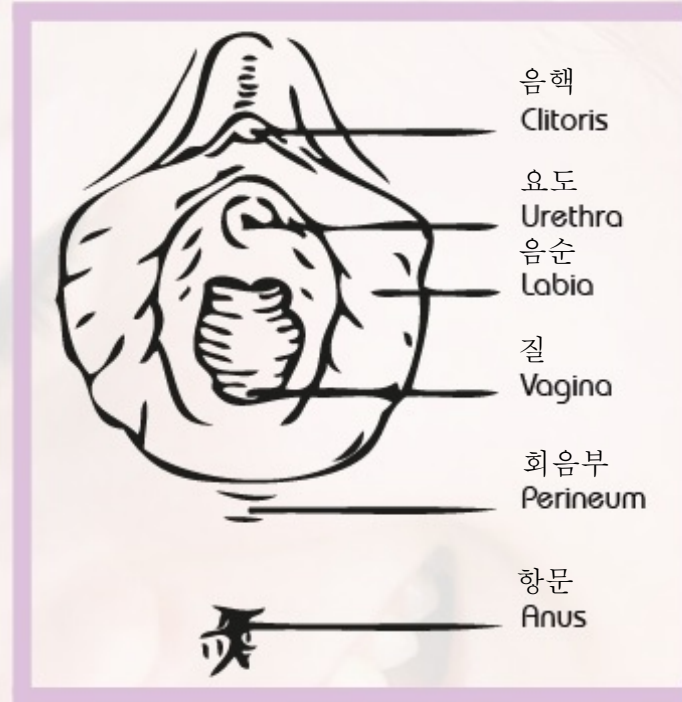
권장되는 배변습관들:

(Recommended bowel habits)

- 매일 적어도 2리터의 수분 섭취하기
- 항상 변의가 느껴질 때 화장실에 가기
- 무릎을 떨어뜨리고, 앞으로 숙이고 팔꿈치를 무릎에 놓은채로 앉기
- 무리하지 말기
- 대변 연화제가 사용될 수도 있음-더 자세한 정보는 여러분의 조산사나 의사에게 문의하십시오.

생식기와 회음부

(Your Genitalia & Perineum)



귀하의 해당사항: _____

특별지시사항: _____

어떤 질문이나 우려사항이라도 여러분의 의사, 조산사 또는 산과 전문의에게 연락하시기 바랍니다.