

산후의 건강관리



백은정
강남성모병원 산부인과

일반적으로, 자연분만을 하거나 제왕절개분만을 한 후의 산후 회복기간은 약 6주간으로 볼 수 있다. 이는 분만과 관련된 여성 생식기관들이 임신전의 상태로 회복되는데 필요한 기간으로, 자궁내 태반부착 부위의 완전한 소퇴와 내막의 재생이 완료되는 시기가 그 정점이 될 수 있다. 대개 이 기간내에 대부분의 여성은 임신전의 상태로 되돌아가며, 모유 수유를 시행하지 않을 경우는 배란도 일어나게 된다. 그러므로 해부학적으로, 생리적으로 산후 6주간, 즉 산욕기간 동안의 관리는 여성의 출산 후의 일상생활과 건강을 좌우한다 하겠다.

1. 신체의 변화

가. 자궁의 크기

출산 직후에 자궁의 크기는 기저부가 배꼽 바로 아래에 위치하게 되며, 이 때의 자궁 무게는 1kg 정도이다. 자궁은 빠른 속도로 수축을 하여 분만후 2주 경에는 골반내로 들어가서, 복부 촉진시 만져지지 않게 되고 300gm 정도로 줄어들게 되며 점차 더욱 줄어들어 100gm 정도의 기관으로 복귀된다.

나. 자궁내막 재생 및 태반부착 부위

자궁내막도 크게 태반부착 부위와 그 이외의 부위로 나뉘어서 재생되기 시작하는데, 태반부착 부위의 재생보다 그 이외 부위의 재생속도가 훨씬 빨라서 3주간이면 대개 재생된다. 태반부착 부위는 위에서도 언급했듯이, 약 6주경에 완전 복귀가 이루어지므로 산후 자연성 출현의 원인이 바로 이 부위에 있는 것이다.

다. 자궁경부와 질 및 외음부

자궁경부도 출산 직후부터 줄어들게 되어 1주후에는 손가락 하나가 들어갈 정도의 크기로 줄어들며 점차 정상상태로 수축이 되나, 임신전의 상태로 완전 복구되지는 않으며 영구적으로 분만의 흔적이 남게 된다.



일반적으로, 자연분만을 하거나 제왕절개분만을 한 후의 산후 회복기간은 약 6주간으로 볼 수 있다. 이는 분만과 관련된 여성 생식기관들이 임신 전의 상태로 회복되는데 필요한 기간이다.

질 및 외음부의 경우도 점차 회복이 되나, 임신 전의 상태로 완전 복귀는 되지 않는다. 진통없이 제왕절개 분만을 시도한 경우는 예외라고 볼 수 있겠다.

라. 복부 근육 및 피부

만삭 임신시 팽대된 근육과 피부는 탄력을 잃고 이완이 된 상태로, 이의 회복에는 어느 정도의 운동과 마사지가 도움이 된다. 간혹 피부가 파열되어 은빛의 가는 선들이 피부에 흔적으로 남는 수가 있다.

마. 요로기 계통의 변화

임신성 자궁의 부피에 의해 압박되었던 방광과 요도는 배뇨장애를 일으킬 수 있는데, 방광근육의 이완 및 방광지배신경의 일시적 무력으로 잔류 소변이 남을 수 있고 이는 세균감염의 원인이 된다. 또한 분만 중에 요도와 방광에 전해지는 압박과 손상 등도 이런 증세의 원인이 될 수 있으며, 심한 경우 완전 복귀에 8주가량이 소모되기도 한다.

바. 유방과 유즙 분비

분만후 약 1~2일후부터 일주일간은 노란색을 띤 초유가 분비되기 시작한다. 그 후에는 흰 빛의 성숙유가 분비되는데 각각의 성분은 다르다. 유즙의 분비는 매우 복잡한 호르몬과 신경지배를

통해서 일어나며, 유두를 신생아가 흡착할 경우 옥시토신이란 홀몬의 분비가 촉진되어 자궁수축 및 회복이 빨라진다. 유즙분비 직전에 유방은 심한 울혈을 동반한 압통이 올 수 있는데 이 때는 유방 마사지를 하고 심한경우 진통제가 필요하기도 하며, 이를 조절하지 않을 경우 유선염, 산욕열의 원인이 될 수가 있다.

2. 산후의 정상 · 비정상 자각 증세들

가. 체온

유즙 분비와 관련된 발열감은 흔히들 젖몸살(milk fever)이라고 하는데, 대개 24시간 후에는 사라진다. 그 이외의 산욕기에 나는 열은 어떤 경우이든지 감염으로 인한 발열을 생각해야 한다. 가장 많은 경우는 요로기 계통의 감염이며, 주의를 요하는 증상이다.

분만후
자궁수축과 동반된
강력한 통증이
아랫배에
올 수 있다.
며칠이 지나면
증세는 완화되며,
아주 심한 경우
진통제를
복용하기도 있다.

나. 산후 홧배앓이(Afterpains)

분만후 자궁수축과 동반된 강력한 통증이 아랫배에 올 수 있다. 분산부인 경우 더욱 심하고, 신생아가 젖을 빨 때 옥시토신 분비에 의해 통증이 심해진다. 며칠이 지나면 증세는 완화되며, 아주 심한 경우 진통제를 복용하는 경우도 있다.

다. 오로(lochia)

초기 산욕기에, 임신성 자궁내막의 탈락으로 인해 정상적으로 올 수 있는 출혈을 동반한 질 분비물을 오로라고 한다. 분만 후 몇일간은 붉은 혈성물질이 주를 이루며, 3~4일 후에는 점차 옅어져서 10일정도 후에는 냉처럼 보이게 된다. 그러나, 태반부착 부위의 재생이 늦어져 그후에도 출혈성 오로를 보이는 경우가 간혹 있을 수 있으며, 심한 냄새를 동반하거나 과량의 오로를 보일 경우는 전문적 진찰을 요한다.

라. 소변

임신기간 중에는 상당량의 수분이 체내에 축적되며, 분만 후 이의 회복을 위한 배뇨량의 증가가 1주일 내에 일어나게 된다. 특히, 임신성 부종이 심했거나 임신중독증 즉, 전자간증·자간증의 회

복기에서 두드러진 과
배뇨 현상을 볼 수 있
며, 이는 생리적 회복
증상으로 볼 수 있다.
다만, 분만직후 잔뇨가
방광 내에 고일 수 있으
므로 배뇨를 습관적으
로 자주하는 것이 필요
하다.



자연분만을
한 경우,
수시간 내에
보행을
시작하는 것이 좋다.
배뇨 및 배변을
위한
장관운동을
촉진시키고
분만 후의
혈액 순환을
촉진시켜
여러가지 합병증을
예방할 수 있다.

마. 체중 감소

임신중 증가했던 체중은 약 11~12kg을 기준으로 할 때 분만
직후 출혈량을 포함하여 약 5~6kg가 줄게 되고, 1주내에 배뇨증
가로 다시 2~3kg가 빠지게 된다. 이는 생리적으로 절대 체중 증
가량과 절대 체중 감소량으로, 개인적인 차이에 의해 체중 증가와
감소는 다를 수 있다.

3. 산욕기의 모성 관리

가. 분만 직후

거의 대부분의 산모가 분만 직후 병원에서 치료를 받으므로 자
세한 처치는 의사나 간호사의 지시를 따르면 되고, 자궁수축의 촉
진을 위해 조기에 신생아 모유수유를 실시하는 것도 중요한 사항
이 될 수 있다.

나. 조기 보행과 배뇨

자연 분만을 한 경우 수시간내에 보행을 시작하는 것이 좋다.
배뇨 및 배변을 위한 장관운동을 촉진시키고 분만후 혈액 순환을
촉진시켜 하지 부종이나 정맥류를 예방할 뿐더러 폐전색증이라는
무서운 합병증을 예방할 수 있는 장점이 있다. 다만, 현기증을 느
끼는 경우가 있으므로 처음에는 주위에서 부축을 하는 것이 안전
하다.

분만 후에는 빠른 배뇨가 또한 중요한데, 분만 제3기에 대부분의

특집 · 임신과 출산, 그리고 건강

병원에서는 정맥수액주사와 함께 옥시토신 정맥주사를 하는 경우가 많으며 이는 배뇨 억제작용을 일으킬 수 있으나 분만 후 옥시토신제거와 함께 급속히 과량의 소변이 방광에 차게 되므로 최소한 3시간 이내에 소변을 보는 것이 중요하다. 계속 소변을 보지 못할 경우, 노관을 삽관하여 소변을 제거하기도 한다. 대개는 방광기능이 서서히 돌아오므로 감염을 주의하기만 하면 큰 문제가 되지는 않는다.

다. 배변

임신시에는 장운동의 저하가 올 수 있고, 분만시의 금식 등으로 장운동은 더욱 저하되어 있다. 그러므로 빠른 보행 시작과 식이의 시작은 장운동을 촉진하여 배변을 도울 수 있다. 자연분만 후에는 곧 식사를 할 수 있으며, 제왕절개 분만을 한 경우도 적절한 음식을 서서히 다음날부터 먹을 수 있다. 이 때에는 배변을 촉진하는 음식이 좋으며, 변비가 심할 경우 연하제를 사용할 수도 있다.

회음부 세척시에는
앞에서 뒤로,
즉 항문 근처의
세균이
앞의 회음부에
감염되지 않도록
하는 것이
중요하다.

라. 회음부 관리

자연분만시 회음부 절개를 시행하게 되며, 분만후 많은 통증을 가져올 수 있다. 심할 경우 얼음찜질이 도움이 되며, 소독된 물을 이용한 좌욕이 상처회복에도 중요하다. 회음부 세척시에는 앞에서 뒤로, 즉 항문 근처의 세균이 앞의 회음부에 감염되지 않도록 하는 것이 중요하겠다. 대개 회음부는 혈액공급이 풍부해 상처 회복이 빠르며, 3주경이면 완전 회복이 된다.

마. 산후 우울증(postpartum blues)

대개는 일시적인 증상이며, 그 원인은 임신과 분만에 따르는 공포와 흥분 후에 오는 침체된 감정, 통증과 불편감, 수면부족과 피로, 엄마가 된다는 역할 수행에 대한 부담감과 성적인 매력의 저하에 대한 두려움 등을 꼽을 수 있다. 수일 후 사라지는 경우가 많으나, 심할 경우 정신치료가 필요하기도 하며 임신·출산이전에 병적인 환경요인이 있는 경우, 즉 불안정한 결혼상태나 원하지 않는 임신 등의 경우에 더 심할 수 있다. 주위의 따뜻한 배려와 도움이 필요한 경우일 것이다.

바. 일상 생활

출산후에 특별히 음식을 제한할 필요는 없으며, 입맛에 맞는 음식을 골고루 섭취하는 것이 중요하다. 특히 수유를 할 경우 열량소모가 많으므로 고칼로리, 고단백의 식품이 필요하다. 위에서도 언급했듯



출산 후에는 특별히 음식을 제한할 필요는 없으나, 특히 수유를 할 경우는 열량소모가 많으므로 고칼로리, 고단백의 식품이 필요하다.

이 조기 보행은 물론 필요하며, 가벼운 운동이 도움이 된다. 늘어난 복벽 근육에 탄력을 주기 위해서 가벼운 산후체조가 좋고, 간단한 가사일은 오히려 도움을 주며, 산후에 너무 누워만 있는 것은 오히려 회복에 지장을 줄 수 있다.

사. 성생활 및 피임

수유를 하지 않는 경우 대개 6주~8주내에 생리가 시작되는데 처음 몇회는 무배란성일 가능성이 있고, 수유를 하는 경우 무배란성으로 생리가 늦게 시작되는 경우가 대부분이다. 또 분만 후 성교는 언제부터라고 정해진 바는 없으나, 대개 출혈이 줄어들고 회음부 동통이나 불쾌감들이 줄어든 3주 이후에 시행하는 것이 좋다. 구미의 경우, 이 때부터 경구 피임제를 이용한 피임을 권장하는데, 우리나라에서 많이 쓰는 자궁내 삽입장치(루프.IUD)는 산욕기에 는 피하는 것이 현명하겠다.

우리나라에서는 현재 여성의 분만휴가가 산전 산후 각 1달씩으로 되어 있으며, 최근 산후 휴가가 2달인 직장도 간혹 있다. 산욕기를 6주간으로 볼 때, 산후 유가는 이에 맞춰 조절이 필요하며, 또한 중요한 것은 일상 생활과 사회로의 복귀가 빠를수록 정신건강에 매우 이롭다. 그러므로 신체적·정신적으로 적절한 산후조리를 통해서 다시 건강한 사회인으로 복귀하여야 하며, 이를 위해서는 주위 가족, 친지 및 사회동료들의 따뜻한 도움이 중요하다고 본다. ㉔