

## Pain management—after childbirth

Most women will experience some pain following childbirth. This information explains the pain relieving medicines you may be prescribed, including possible side effects of each medicine.

It is important to tell your doctor or pharmacist about the following:

- any medicines you were using prior to coming into hospital. Prescription, non-prescription or over-the-counter medicines, herbs and natural remedies may interact with the medicines you are prescribed in hospital. Some examples include antidepressants, St John's Wort, sleeping tablets or sedatives, anti-epileptics, any medicines for migraines, muscle relaxants or medicines for nausea and vomiting
- any recreational substances, for example alcohol, you are using or have used before your hospital stay, as these may also affect your prescribed medicines
- if you suffer from chronic pain
- if you are allergic to any medicines
- if you have or have ever had asthma, a stomach ulcer, bowel disorders (such as Crohn's disease), epilepsy, an injury to the head, depression, any mental illnesses, problems with your kidneys or your liver or any other medical condition.

## Assessing your pain

While you are in hospital your midwife or doctor will ask you about your pain. They may ask you to score your pain with a number between zero and 10 (zero means no pain and 10 means the worst pain you can imagine). You may prefer to describe your pain as mild (score less than five) or moderate to severe (score five to 10).

We aim to manage your pain so that your score is four or less. This means you are able to comfortably care for yourself and your baby. Remember, it is always important to have some pain medication before your pain becomes severe.

## 통증 관리 - 출산 후

대부분의 여성들은 출산 후에 통증을 경험하게 될 것입니다. 이 정보는 산모에게 처방될 수 있는 통증 완화 약물들과 각 약물의 잠재적 부작용을 설명해드립니다.

의사나 약사에게 다음과 같은 정보를 알리는 것이 중요합니다.

- 병원에 오기 전에 사용하고 있었던 모든 약. 병원에서 처방 받은 약과 상호작용 할 수도 있는 다른 처방약, 비처방약, 일반 판매약, 약초, 자연 요법. 여기에는 항우울제, 세인트 존스워트, 수면제나 진정제, 항간질제, 편두통, 근육 이완제, 메스꺼움 및 구토를 위한 약 등이 포함됩니다.
- 현재 사용하고 있거나 입원 전에 사용해왔던 기분전환용 물질 (예: 술) - 이런 물질들은 처방된 약에 영향을 미칠 수 있습니다.
- 만성 통증 여부
- 특정 약에 대한 알레르기 여부
- 지금 앓고 있거나 예전에 앓았던 적이 있는 질병 - 천식, 위궤양, 장 질환 (예: 크론병), 간질, 머리에 입은 상처, 우울증, 정신질환, 신장이나 간 질환 혹은 기타 질병.

## 통증 평가

병원 입원 중에 담당 조산사나 의사가 산모의 통증에 관해 물어볼 것입니다. 조산사나 의사는 산모에게 통증의 강도를 0에서 10까지의 수치로 평가해달라고 요청할 수 있습니다 (0은 통증이 없는 상태이며, 10은 상상할 수 있는 최악의 통증임). 산모는 자신의 통증을 경미함 (5 미만의 강도) 혹은 중증도에서 심각함 (5-10에 해당하는 강도)으로 표현할 수도 있습니다.

저희의 목표는 산모의 통증 강도를 4 이하로 낮추기 위해 통증을 관리하는 것입니다. 통증 관리를 통해 산모는 편안하게 자신과 아기를 돌볼 수 있습니다. 통증이 더 심해지기 전에 통증 약을 사용하는 것이 중요하다는 사실을 기억하십시오.

## Pain relieving medicines

There are three common types of pain relieving medicines:

1. simple medicines, such as paracetamol (Panadol®)
2. anti-inflammatories, such as ibuprofen (Nurofen®) or diclofenac (Voltaren®)
3. opioids such as oxycodone (Endone®, OxyNorm®), tramadol and morphine.

These medicines work in different ways, so it is usually safe to use more than one at a time. In fact, combining different types of pain relieving medicines may give better pain control allowing lower doses to be used.

All medicines may cause side effects, however each person responds differently and most people do not experience any side effects at all.

Most side effects are mild, predictable and easily treated. Allergic reactions (rash, swelling, hives or wheezing) are not common. Speak to your midwife or doctor immediately if you suspect you are experiencing a side effect to a medicine.

Please note that not all pain relieving medicines are suitable for everyone.

Always follow the instructions on the packaging and never take more than the recommended dose.

## Paracetamol

Paracetamol is an effective pain reliever and regular dosing can actually prevent pain from developing. When pain does occur, it is usually less severe and requires smaller doses of stronger pain medicines to provide relief. For this reason, for the first few days after the birth of your baby, you will probably be given paracetamol regularly. Paracetamol has been safely used to treat pain after birth for more than 50 years.

The adult dose of paracetamol is **two 500 mg tablets four times a day, up to a maximum daily dose of 4000 mg (four grams)—i.e. eight 500 mg tablets in 24 hours.**

If you take other medicines containing paracetamol, e.g. Panadeine®, Codral Cold & Flu® these must be included in the total amount taken. Please discuss this with your doctor or pharmacist.

When you get home and become more active, you may experience some increased aches and pains. You can continue to take regular paracetamol at home until your pain settles.

## 통증 완화 약물

통증 완화를 위해 일반적으로 사용되는 약물에는 세 종류가 있습니다.

1. 간단한 약물, 예: 파라세타몰 (Panadol®)
2. 소염제, 예: 이부프로펜 (Nurofen®) 혹은 디클로페낙 (Voltaren®)
3. 오피오이드, 예: 옥시코돈 (Endone®, OxyNorm®), 트라마돌 및 모르핀.

이 세가지 약물들은 다른 방식으로 작용하기 때문에, 보통 한 번에 한 가지 이상을 함께 사용하는 것이 안전합니다. 사실, 여러가지 종류의 통증 완화 약물을 병용하면 통증 억제에 더 효과적이며 복용량도 더 낮출 수 있습니다.

모든 약은 부작용을 일으킬 수 있습니다. 하지만, 개인마다 약에 대한 반응이 다르며 대부분의 사람들은 부작용을 전혀 경험하지 않습니다.

대부분의 부작용은 경미하고 예상가능하며 쉽게 치료될 수 있습니다. 알레르기 반응 (발진, 부기, 두드러기 혹은 천명음)은 일반적이지 않습니다. 약에 대한 부작용이 생기는 것 같다는 의심이 들면 즉시 조산사나 의사에게 알려주세요.

모든 통증 완화 약물이 모든 사람에게 적합한 것은 아닙니다.

포장지의 설명서를 따르고, 권장 복용량보다 더 많이 복용하지 마십시오.

## 파라세타몰

파라세타몰은 효과적인 통증 완화제이며, 정기적으로 복용하면 통증이 발전하는 것을 실제로 예방해줍니다. 통증이 발생할 때는 그 강도가 더 낮습니다. 따라서 더 강력한 약을 더 적게 사용해서 통증을 완화시킬 수 있습니다. 이런 이유로, 산모는 출산 후 처음 며칠 간 정기적으로 파라세타몰을 받게 될 것입니다. 파라세타몰은 출산 후 통증 치료를 위해 50년 이상 사용되어 왔습니다.

성인을 위한 파라세타몰 복용량은 **500 mg 정제 2개 하루 4회, 일일 최대 복용량 4000 mg (4 그램) - 즉 24시간 이내에 500 mg 정제 8개.**

파라세타몰이 함유된 다른 약 (예: Panadeine®, Codral Cold & Flu®)을 복용하는 경우, 그 약도 총 복용량에 포함되어야 합니다. 복용량에 관해서 의사나 약사와 상의하십시오.

퇴원한 후 활동을 더 많이 하게되면 아픔과 통증을 더 많이 느끼게 될 수도 있습니다. 통증이 가라앉을 때까지 집에서도 규칙적으로 파라세타몰을 계속 복용할 수 있습니다.

## Anti-inflammatories

Anti-inflammatories such as **ibuprofen** (Nurofen®) and **diclofenac** (Voltaren®) help with swelling as well as pain. You can take an anti-inflammatory, in addition to paracetamol, to help control your pain.

You can take either ibuprofen or diclofenac, but **never** both together.

The recommended dose of:

- ibuprofen is 200 mg to 400 mg up to three times a day
- diclofenac is 25 mg to 50 mg up to three times a day.

Do not take anti-inflammatories continuously for longer than seven days without consulting your pharmacist or doctor. In some circumstances your doctors will advise not using anti-inflammatories because of specific risks associated with your condition.

Common side effects include heartburn, stomach upset or abdominal discomfort, nausea, dizziness, diarrhoea, drowsiness and headache.

**Taking these medicines with food usually minimises stomach irritation.**

## Opioids

Opioids cover a wide range of strong pain relievers including codeine (contained in Panadeine® and Panadeine Forte®), morphine, pethidine, tramadol and oxycodone.

Opioids are very effective pain relievers and are used for moderate to severe pain. They mimic the action of certain hormones in the brain, nervous system and gut and work to dull the awareness of pain and prevent its transmission through the body. Tramadol works in two ways: it acts like an opioid, and it also slows pain messages between the nerves in the brain.

If your pain is not adequately controlled with a combination of regular paracetamol and diclofenac or ibuprofen then an opioid may be added for extra pain relief.

Common side effects include nausea, vomiting, itch, confusion or mental clouding, headache and dizziness, sweating and constipation. However, these side effects more commonly occur with high doses and continued use. Opioids used after birth are usually lower doses and used short-term

Drowsiness and slow reaction times can sometimes occur with opioids, and may mean that you need your dose reviewed. Speak to your midwife, doctor or pharmacist if you become excessively drowsy.

## 소염제

**이부프로펜** (Nurofen®)과 **디클로페낙** (Voltaren®) 등의 소염제는 통증뿐만 아니라 부기에도 도움이 됩니다. 통증을 억제하기 위해 파라세타몰과 함께 소염제를 사용할 수 있습니다.

이부프로펜 혹은 디클로페낙 중 한가지만 사용하고, **절대** 함께 사용하지 않습니다.

권장 복용량:

- 이부프로펜 200 mg - 400 mg 정제 하루 최대 3회 복용
- 디클로페낙 25 mg - 50 mg 정제 하루 최대 3회 복용

약사나 의사와의 상의 없이 7일 이상 계속 소염제를 사용하지 마십시오. 어떤 경우에는 산모의 상태와 관련된 특정 위험 때문에 의사가 소염제를 사용하지 않도록 조언할 수 있습니다.

일반적인 부작용에는 속쓰림, 배앓이 혹은 복부 불편감, 메스꺼움, 어지럼증, 설사, 졸음, 두통 등이 포함됩니다.

**음식과 함께 약을 복용하면 위장 자극이 최소한으로 줄어듭니다.**

## 오피오이드

오피오이드는 여러가지의 강력한 통증 완화제들을 포함합니다. 그 예로는 코데인 (Panadeine® 및 Panadeine Forte®에 함유됨), 모르핀, 페티딘, 트라마돌, 옥시코돈 등이 있습니다.

오피오이드는 매우 효과적인 통증 완화제이며, 중간정도의 통증부터 심한 통증에 사용됩니다. 오피오이드는 뇌, 신경체계, 내장에서 특정 호르몬의 역할을 흥내내서 통증에 대한 의식을 무더지게 하고, 몸 전체로 통증이 전달되는 것을 방지해줍니다. 트라마돌은 두 가지 방식으로 작용합니다 - 오피오이드와 같은 역할 그리고 뇌 신경들 간의 통증 신호 전달 지연.

이부프로펜이나 디클로페낙을 파라세타몰과 함께 정기적으로 복용해도 통증이 적절하게 억제되지 않는다면, 통증 완화 증진을 위해 오피오이드가 추가 될 수 있습니다.

일반적인 부작용에는 메스꺼움, 구토, 가려움, 혼동이나 정신적 둔화, 두통 및 어지럼증, 발한 및 변비 등이 있습니다. 그러나, 이러한 부작용은 복용량이 많고 지속적으로 사용할 때 보통 발생합니다. 출산 후 사용되는 오피오이드는 보통 복용량이 적고 단기간만 사용됩니다.

간혹 오피오이드를 사용하면 졸음이 오고 반응 시간이 느려질 수도 있습니다. 이런 증상은 복용량을 재검토해야 한다는 의미입니다. 졸음이 너무 심해지면 조산사, 의사 혹은 약사에게 알려주세요.

Always be aware when handling your baby that medication can affect your alertness and coordination, making you drowsy and slowing your reaction times.

See how the medication affects you before attempting tasks such as bathing your baby. Take care when standing up from a sitting or lying position, to avoid dizziness.

Time the doses of medicines which make you drowsy to coincide with your baby's sleep times, if possible.

**Always keep medicines out of the reach of children.**

### Breast milk and pain medication

Small amounts of pain medications are transferred into breast milk but the dose received by the baby (relative to its size), is usually much less than that given to the mother. Paracetamol and anti-inflammatories are generally considered acceptable to use while breastfeeding. Opioids may occasionally cause sedation or excess sleepiness in breastfed babies but usually only at doses that would cause similar effects in the mother. You should seek advice if you require more than 30 mg per day of oxycodone, more than 400 mg per day of tramadol or if you are concerned that your pain medication may be affecting your baby. Codeine is less accepted due to unpredictable metabolism. Premature babies and those with apnoeas or breathing difficulties may be more sensitive to the effects of opioids.

### Useful contacts

Australian Breastfeeding Association provides advice about breastfeeding and can be contacted via **1800 686 2 686**.

아기를 다룰 때, 약물로 인해 졸음이 오거나 반응 시간이 느려져서 자신의 주의력과 균형조정능력에 영향을 미칠 수 있다는 점을 항상 기억하십시오.

아기 목욕 등과 같은 일을 하기 전에 약이 자신에게 어떤 영향을 미치는지 확인해보십시오. 누워있다가 혹은 앉아있다가 일어날 때 주의를 기울여서, 현기증이 생기지 않도록 합니다.

약 복용 후에 졸음이 오는 시간을 파악해서, 가능하면 복용시간을 아기가 잠자는 시간에 맞춥니다.

**약을 항상 어린이 손에 닿지 않는 곳에 보관하십시오.**

### 모유 및 통증약

소량의 통증약이 모유로 들어가지만, 신체크기에 비례했을 때 일반적으로 아기가 섭취하는 양은 엄마의 복용량 보다 훨씬 적습니다. 일반적으로 파라세타몰과 소염제는 모유수유를 하는 동안에 사용할 수 있다고 여겨집니다. 오피오이드는 모유를 먹는 아기들에게 간혹 진정상태나 과도한 졸음을 야기할 수 있지만, 엄마에게도 이런 증상을 야기할 수 있는 복용량일 경우에만 그렇습니다. 하루에 30 mg 이상의 옥시코톤이나 400 mg 이상의 트라마돌이 필요하거나, 사용하는 통증약이 아기에게 미치는 영향에 대한 우려가 있을 때는 조언을 구해야 합니다. 코데인은 예측할 수 없는 신진대사 때문에 널리 수용되지는 않습니다. 미숙아 및 무호흡증이나 호흡곤란을 가지고 있는 아기들은 오피오이드의 영향에 더 민감할 수도 있습니다.

### 유용한 연락처

Australian Breastfeeding Association (호주 모유수유 협회)는 모유수유에 대한 조언을 제공해드리며, **1800 686 2 686** 번으로 연락할 수 있습니다.