

Su recuperación después de un parto por cesárea

Parte 1



Después de dar a luz, una enfermera la revisará y responderá todas las preguntas que pueda tener. Durante su estadía, las enfermeras le enseñarán cómo cuidarse y cómo cuidar a su bebé.

Cambios en su cuerpo

- Una enfermera palpará su abdomen para comprobar el estado de su útero mientras esté en el hospital. Si su útero está blando, la enfermera masajeará su abdomen para ayudar a que el útero vuelva a estar firme.

- Tendrá una hemorragia vaginal durante 2 a 4 semanas. Durante los primeros días, la hemorragia es similar a una menstruación abundante. Puede que expulse pequeños coágulos de sangre. La hemorragia disminuirá y se volverá rosa, marrón oscuro y luego transparente. No use tampones. Utilice toallas higiénicas.



- Sus pechos se llenarán de leche de 3 a 5 días después de haber dado a luz, se pondrán firmes y le dolerán. Puede que a veces goteen.

- Es posible que se estriña. Podrán indicarle tomar un ablandador de heces o un laxante.

- Avise a su enfermera si tiene problemas para orinar.

Actividad

- Respire profundamente y tosa cada dos horas para evitar problemas respiratorios. Ponga una almohada o una cobija doblada sobre la incisión cuando tosa para reducir el dolor.



- **Pida ayuda al personal las primeras veces que se levante de la cama.**



- Permanezca sentada durante algunos minutos antes de comenzar a caminar.

- Si se siente mareada mientras está en el baño, **accione el botón**

de la luz de emergencia que está en la pared del baño para pedir ayuda.

- Camine por los corredores de 3 a 4 veces al día durante 5 a 10 minutos.

Dieta

Es posible que sienta cansancio y hambre. Recibirá fluidos por vía intravenosa en su mano o brazo hasta que pueda beber bien. El día de la cirugía podrá masticar trocitos de hielo o beber líquidos transparentes. Conforme su intestino vuelva a funcionar, se le irán dando líquidos y después alimentos sólidos.

Control del dolor

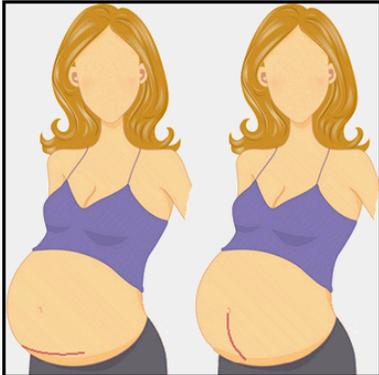
El dolor es normal. Es más intenso durante los primeros 2 a 3 días después de la cirugía. Su



médico le recetará un analgésico. **Pida medicamentos para el dolor cuando los necesite.** Puede que los medicamentos no hagan desaparecer su dolor, pero lo aliviarán. Alivie su dolor para poder cuidarse, cuidar a su bebé y estar activa.

enfermera le enseñará a cuidarse la herida antes de irse a casa. Observe si hay señales de infección como enrojecimiento, hinchazón, dolor, calor y secreción.

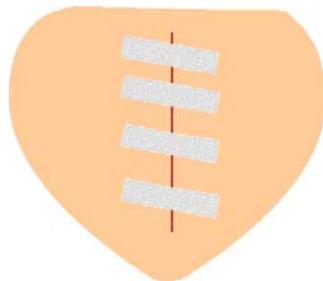
Incisión



La incisión puede ser vertical (de arriba hacia abajo) u horizontal (de un lado a otro) en la parte inferior de su

abdomen. Se le colocará un vendaje sobre esta incisión durante aproximadamente 24 horas. La enfermera le revisará el vendaje y lo cambiará según se requiera. Podrá bañarse después de que se le quite el vendaje.

Sobre la incisión se le colocarán una cintas adhesivas llamadas “steri strips”. Estas se desprenderán por sí solas. No las jale para quitárselas. Puede ir recortando los bordes conforme se vayan enroscando. Su



Text adapted from materials produced by Health Information Translations (www.healthinfotranslations.com). This work is licensed under the Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivs License <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/us>

A **Healthy Roads Media** project

www.healthyroadsmedia.org

Spanish - Your Recovery After Cesarean Birth (Part 1)

Last reviewed 2012