

Instrucciones de alta para una cesárea

A usted le realizaron una operación cesárea. Durante esta cirugía, nació su bebé a través de una incisión (corte) quirúrgica en su abdomen y útero. La recuperación total después de una cesárea lleva tiempo. Es importante que se cuide, tanto por usted misma como porque su bebé la necesita. La siguiente es una guía para su recuperación en casa.

Cuidado de la incisión

Cuide así de su herida:

Dúchese cuando lo necesite. Seque su incisión dando toques suaves.

Vigile su incisión para buscar signos de infección, como aumento del enrojecimiento o secreción.

Sostenga una almohada contra la incisión cuando ría o tosa y cuando se levante de una posición de acostada o sentada.

Recuerde: Una incisión de cesárea puede tardar hasta seis semanas en sanar.

Actividad

A continuación encontrará algunas sugerencias:

No cuide de nadie más además de su bebé y usted misma.

Recuerde: Cuanto más activa esté, más probable será que aumente su sangrado.

Descanse mucho. Haga siestas por la tarde.

Aumente gradualmente su nivel de actividad.

Planifique sus actividades para no tener que subir o bajar escaleras más de lo necesario.

Haga ejercicios posoperatorios (para después de una cirugía) de respiración profunda y tos.

Pídale instrucciones a su proveedor de atención médica.

No levante nada que sea más pesado que su bebé hasta que su proveedor de atención médica le indique que ya PUEDE.

No conduzca hasta que su proveedor de atención médica le diga que ya PUEDE.

No tenga relaciones sexuales hasta después de que haya ido a una cita de seguimiento con su proveedor de atención médica y que haya decidido qué método anticonceptivo usará.

¿Cuándo debe llamar a su proveedor de atención médica?

Llame enseguida a su proveedor de atención médica si nota cualquiera de estos síntomas:

Fiebre de 100.4 °F (38° C) o más

Enrojecimiento, dolor o supuración en la zona de la incisión

Sangrado que requiere una nueva toalla sanitaria cada hora

Dolor fuerte en el abdomen

Dolor al orinar o deseo urgente de orinar

Secreción vaginal con mal olor

Dificultad para orinar o para vaciar la vejiga

Falta de evacuación de intestinos después de una semana de haber dado a luz

Zona hinchada, roja y adolorida en una pierna

Aparición de salpullido o ronchas

Zona adolorida y enrojecida en los senos que puede estar acompañada de síntomas como de gripe

Sentimientos de ansiedad, pánico y/o depresión

Visitas de control

Haga una cita de seguimiento según le haya indicado nuestro personal.