

Cures després d'una cesària

HA DE SABER

- La cesària és una cirurgia major. Descansi quan el seu nadó li ho permeti.
- El seu metge li recomanarà medicació per tractar el dolor. És aconsellable que el prengui durant els primers dies
- Mantingui la ferida quirúrgica neta i seca. La seva infermera de planta li explicarà com fer les cures
- Una faixa tubular pot fer que se senti més còmoda, sobretot quan estigui en moviment. Recordeu no recolzar la zona del velcro sobre la ferida.
- Per evitar el restrenyiment li recomanem ingerir abundants líquids i tenir una dieta equilibrada i rica en fibra.
- Utilitzeu compreses ginecològiques de cotó o cel·lulosa, i canvieu-les de forma freqüent
- Utilitzeu roba ampla i còmoda, que no li comprimeixi la zona de la ferida quirúrgica, i preferiblement de teixits naturals.
- Si es nota les cames inflades, poseu-les en alt quan descansi per eliminar l'excés de líquid. També pot ser útil fer una sessió de drenatge limfàtic
- La lactància materna es pot establir amb normalitat. El personal de Nursery li facilitarà tota la informació necessària al respecte. No dubti en demanar tota l'ajuda que necessiti
- Demani ajuda a la seva família i al personal sanitari. El postpart és un període de múltiples sensacions i emocions.

HA D'EVITAR

- Submergir-se en aigua durant les quatre primeres setmanes i/o fins a la visita ginecològica.
- Utilitzar tampons vaginals.
- Exercicis abdominals durant els dos primers mesos.
- Mantenir relacions sexuals fins que el seu metge li ho indiqui

SIGNES D'ALERTA



- Pèrdues de sang molt abundants o amb mala olor
- Dolor, calor i o supuració de ferides perineals
- Dolor i / o inflamació del pit
- Febre superior a 38°C
- Tristesa extrema o excessiva tendència al plor

***ESPAI MATERNAL: Grup de postpart i suport a la lactància**

Dimarts no festius de 9:30 a 11:30 hores. Gimnàs 1ª planta (unitat 1600)