

# Recomendaciones tras una cesárea

## DEBE SABER

- La cesárea es una cirugía mayor. Descanse cuando su bebé se lo permita.
- Su médico le recomendará medicación para tratar el dolor. Es aconsejable que lo tome durante los primeros días.
- Mantenga la herida quirúrgica limpia y seca. Su enfermera de planta le explicará cómo realizar las curas.
- Una faja tubular puede hacer que se sienta más cómoda, sobre todo cuando esté en movimiento. Recuerde no apoyar la zona de velcro sobre la herida.
- Para evitar el estreñimiento le recomendamos ingerir abundantes líquidos y tener una dieta equilibrada y rica en fibra.
- Utilice compresas ginecológicas de algodón o celulosa, y cámbielas a menudo.
- Utilice ropa ancha y cómoda, que no le comprima la zona de la herida quirúrgica, y preferiblemente de tejidos naturales.
- Si se nota las piernas hinchadas, póngalas en alto cuando descansa para eliminar el exceso de líquido. También puede ser útil realizar una sesión de drenaje linfático.
- La lactancia materna se puede establecer con normalidad. El personal de Nursery le facilitará toda la información necesaria al respecto. No dude en solicitar toda la ayuda que necesite.
- Apóyese en su familia y en el personal sanitario. El posparto es un periodo de múltiples sensaciones y emociones.

## DEBE EVITAR

- Sumergirse en agua durante las cuatro primeras semanas y/o hasta la visita ginecológica.
- Utilizar tampones vaginales.
- Ejercicios abdominales
- durante los dos primeros meses.
- Mantener relaciones sexuales hasta que su médico se lo indique.

## SIGNOS DE ALARMA



- Pérdidas de sangre muy abundantes o con mala olor
- Dolor, calor y o supuración de la herida
- Dolor y/o inflamación del pecho
- Fiebre superior a 38°C
- Tristeza extrema o excesiva tendencia al llanto

**\*ESPACIO MATERNAL: Grupo de posparto y de apoyo a la lactancia.  
Martes no festivos de 9:30 a 11:30 horas. Gimnasio 1ª planta (unidad 1600)**