

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. Recomanem prendre-la durant els primers dies.
- CURES DE LA FERIDA QUIRÚRGICA:
 - Si marxa d'alta amb un apòsit especial , no l'ha de retirar. Ho faran a la visita per a la retirada de punts.
 - Si l'apòsit és el tradicional, la cura més important és mantenir la ferida neta i seca. Amb la dutxa diària renti la zona amb aigua i sabó neutre. Després ha de s'assequi acuradament i aplicar solució antisèptica.
- 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, segueixi una dieta equilibrada i rica en fibra i prengui abundants líquids.
- 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 nota les cames inflades, posi les cames elevades quan estigui asseguda o estirada, per afavorir l'eliminació de l'excés de líquid. També pot ser útil fer una sessió de drenatge limfàtic.
- El personal de *Nursery* li facilitarà tota la informació necessària sobre les cures del nadó, alimentació... No dubti en demanar tota l'ajuda que necessiti.
- Tenim consulta especialitzada i sessions de suport a la lactància. Demana informació. L'hospital disposa de sessions d' "*Espai Maternal*" per proporcionar suport al postpart i la lactància.
- 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 tamps vaginals.
- Exercicis abdominals durant els dos primers mesos.
- Les relacions sexuals fins passada la quarantena .

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
- Davant de qualsevol dubte consulti al seu metge o comadrona.

***ESPAI MATERNAL: Grup de postpart i suport a la lactància**
Dimarts no festius de 11:30 a 13:30 hores. Gimnàs 1ª planta (unitat 1600)



Per qualsevol dubte o
consulta truqui al 935656000

