C/ Pedro i Pons, 1
08195 Sant Cugat de Vallès (BARCELONA)
Tel. 935656000 – FAX 935892618

Hospital Universitari
General de Catalunya
Grupo quirónsalud

Recomendaciones al alta 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. Tómela durante los primeros días.
- CUIDADOS DE LA HERIDA QUIRÚRGICA:
  - ✓ Puede que marche de alta con un apósito especial que le indicaran que no debe retirar. Lo harán en la visita para la retirada de puntos.
  - ✓ Si el apósito es el tradicional, debe mantener la herida limpia y seca. Con la ducha diaria lave la zona con agua y jabón neutro. Después debe seque cuidadosamente y aplique solución antiséptica.
- 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 seguir 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 descanse para eliminar el exceso de líquido. También puede ser útil realizar una sesión de drenaje linfático.
- El personal de Nursery le facilitará toda la información necesaria respecto a los cuidados del bebé, alimentación… No dude en solicitar toda la ayuda que necesite.
- Tenemos consulta especializada y sesiones de soporte a la lactancia. Pida información. El hospital dispone del Espacio Maternal* para proporcionar apoyo al posparto y a la lactancia.
- Apóyese en su familia y en el personal sanitario. 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 hasta que su médico lo indique.
- 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 y/o con mal olor.
- Dolor, calor y o supuración de la herida
- Dolor y/o inflamación del pecho
- Fiebre superior a 38ºC
- Tristeza extrema o excesiva tendencia al llanto

Ante cualquier duda, consulte con su médico o comadrona

ESPACIO MATERNAL: Grupo de posparto y de apoyo a la lactancia.
Martes no festivos de 11:30 a 13:30 horas. Gimnasio 1ª planta (unidad 1600)

Para cualquier duda o
consulta llame al 935656000

Generalitat de Catalunya Departament de Salut
Hospital acreditat per la Generalitat de Catalunya com a centre d'atenció hospitalària aguda, d'acord amb el Decret 5/2006 de 17 de gener.
Xarxa Catalana Hospitals Sense Fum