

Recomendaciones Tras Cesárea

- Se recomienda ducha diaria con jabón neutro, evitando el baño y secándose bien después. No es necesario cubrir la zona de la incisión, pero si le resulta molesto puede colocar una gasa para evitar roces con la ropa. Usar ropa holgada y opcionalmente faja abdominal (consultar con el ginecólogo/matrona).
- Al principio, la incisión de la cesárea estará ligeramente elevada y más rosada que el resto de la piel. Es importante tener en cuenta:
 - Cualquier dolor debe disminuir después de 2 o 3 días, la zona de incisión seguirá estando sensible durante aproximadamente 3 semanas.
 - La mayoría de las mujeres necesita analgésicos durante los primeros días hasta 2 semanas.
 - Con el tiempo, la cicatriz se volverá más delgada y más plana.
- Mantenga la zona perineal limpia y seca y realice cambios frecuentes de compresas de algodón sin celulosa.
- Es normal el sangrado vaginal durante unas semanas. Consulte al médico o matrona si este sangrado es abundante (mayor que la menstruación) o tiene mal olor.
- Si ha optado por lactancia materna, es posible que a partir del 2º-3º día del nacimiento de su bebé, note que el pecho aumenta de tamaño e incluso que esté más duro, es normal; puede ayudar a que disminuya la inflamación aplicando primero calor seco antes de mamar su bebé y posteriormente frío cuando termine la toma. (Ver recomendaciones de lactancia materna y extracción manual de la leche).
- La actividad física es imprescindible para que el organismo recupere la normalidad. Lo más aconsejable durante este periodo es el paseo diario. Lo habitual es que pueda realizar la mayor parte de sus actividades regulares en 4 a 8 semanas.
- La dieta debe ser equilibrada, variada y rica en fibra para prevenir el estreñimiento. Beber abundantes líquidos (2 litros de agua diarios). Debe evitar alimentos o bebidas excitantes como café o té. No se recomienda el consumo de alcohol, tabaco ni drogas.
- Se aconseja no mantener relaciones sexuales coitales al menos transcurridas tres semanas después del parto. Si ha optado por Lactancia Materna, ésta no es un método anticonceptivo. Uno de los métodos anticonceptivos más recomendables durante este periodo es el preservativo, aunque puede consultar con su matrona sobre otros métodos hasta encontrar el más adecuado para usted.
- Si tiene dolor, puede tomar la analgesia pautada en el informe de alta (generalmente, paracetamol o ibuprofeno, ambos compatibles con la lactancia). Si necesita tomar algún otro fármaco consulte a su médico. En caso de no poder contactar con un especialista, existe una página web <http://www.e-lactancia.org/>, diseñada por pediatras, donde se puede consultar la compatibilidad con la lactancia materna con medicamentos.
- Solicite cita con su matrona unos 7 -10 días tras el parto para revisión de puntos y periné y valoración del enganche al pecho del recién nacido y la lactancia. Si la sutura es reabsorbible, no precisará ser retirada. En caso de cierre de la herida con grapas, deberán ser retiradas entre los 7 y 10 días posteriores a la intervención.
- Si la temperatura es mayor o igual a 38º, aparece un sangrado repentino abundante, las mamas están duras, dolorosas enrojecidas y no es capaz de vaciarlas, o cualquier otro motivo de alarma acuda al servicio de urgencias.
- Es normal que durante el puerperio tenga periodos de tendencia al llanto o sensación de tristeza. Trate de hablar con su pareja, familia o amigos acerca de sus sentimientos. Si estos sentimientos no desaparecen o si empeoran, busque ayuda de un profesional.



Portal del Paciente Quirónsalud
Accede online a tus resultados y gestiona tus citas en quironsalud.es o en nuestra App.



Hospital Universitario

Fundación Jiménez Díaz

Grupo  Quirónsalud