

Su recuperación después de un parto por cesárea

Your Recovery After Cesarean Birth

After you give birth, a nurse will check you and answer any questions you may have. During your stay, the nurses will teach you how to care for yourself and your baby.

Después de dar a luz, una enfermera la revisará y responderá todas las preguntas que pueda tener. Durante su estadía, las enfermeras le enseñarán cómo cuidarse y cómo cuidar a su bebé.

Changes in Your Body

- A nurse will feel your abdomen to check your uterus while you are in the hospital. If your uterus is soft, your nurse will rub your abdomen to help the uterus become firm.
- It is normal to have cramping of the uterus, called afterbirth pains. This often lasts for several days and may be worse during breastfeeding.
- You will have bleeding from your vagina for 2 to 4 weeks. During the first few days, the bleeding is like a heavy menstrual period. You may pass small blood clots. The bleeding will decrease and change to pink, dark brown, and then clear. Do not use tampons. Use sanitary pads.
- Your breasts will become full and may be tender as they fill with milk, usually 3 to 5 days after you have your baby. Breastfeeding your baby often can help relieve this discomfort.
- You may have constipation. A stool softener or laxative may be ordered. Drink plenty of water and eat lots of fresh fruits, vegetables, and whole grains.
- Tell your nurse if you have problems urinating.

Cambios en su cuerpo

- Una enfermera palpará su abdomen para comprobar el estado de su útero mientras esté en el hospital. Si su útero está blando, la enfermera masajeará su abdomen para ayudar a que el útero vuelva a estar firme.
- Es normal tener calambres en el útero, llamados dolores postparto. Esto suele durar varios días y puede empeorar durante la lactancia.
- Tendrá una hemorragia vaginal durante 2 a 4 semanas. Durante los primeros días, el sangrado es similar a una menstruación abundante. Puede que expulse pequeños coágulos de sangre. La hemorragia disminuirá y se volverá de color rosa, café oscuro y luego transparente. No use tampones. Utilice toallas higiénicas.
- Sus senos se le llenarán y pueden estar sensibles cuando se llenen de leche, normalmente de 3 a 5 días después de tener el bebé. Amamantar a su bebé a menudo puede ayudar a aliviar este malestar.
- Es posible que se estriña. Tal vez le indiquen que tome un ablandador de heces o un laxante. Beba mucha agua y coma muchas frutas frescas, vegetales y granos enteros.
- Avise a su enfermera si tiene problemas para orinar.

Activity

- Deep breathe and cough every two hours to prevent breathing problems. Hold a pillow or folded blanket over your incision when you cough to lessen the pain.
- Ask the staff for help the first few times you get out of bed.
- Sit up for a couple of minutes before you start to walk. If you feel light headed or dizzy while in the bathroom, pull the emergency call light on the bathroom wall for help.
- Walk in the hallways 3 to 4 times a day. Slowly increase your activity as you are able.

Diet

You may feel tired and hungry. You will get fluids through an IV (intravenous) in your hand or arm until you are drinking well.

Once you feel able, you will be given solid food as your doctor allows.

If you are nauseous up after surgery, you may be given medicine.

Pain Control

Pain is normal. It is the most intense the first 2 to 3 days after surgery. Your doctor will order pain medicine for you. Ask for pain medicine when you need it.

Manage your pain so you can care for yourself, your baby and be active. The medicine may not get rid of the pain but it will make it better.

Actividad

- Respire profundamente y tosa cada dos horas para evitar problemas respiratorios. Ponga una almohada o una cobija doblada sobre la incisión cuando tosa para reducir el dolor.
- Pida ayuda al personal las primeras veces que se levante de la cama.
- Permanezca sentada durante algunos minutos antes de empezar a caminar. Si se siente mareada mientras está en el baño, accione el botón de la luz de emergencia que está en la pared del baño para pedir ayuda.
- Camine por los pasillos de 3 a 4 veces al día. Aumente lentamente su actividad en la medida de lo posible.

Dieta

Es posible que sienta cansancio y hambre. Recibirá líquidos a través de una vía intravenosa en su mano o brazo hasta que pueda beber bien.

Una vez que se sienta capaz, se le darán alimentos sólidos según lo permita su médico.

Si tiene náuseas después de la cirugía, es posible que le den medicamentos.

Control del dolor

El dolor es normal. Es más intenso los primeros 2 a 3 días después de la cirugía. Su médico le recetará analgésicos. Pida medicamentos para el dolor cuando los necesite.

Controle su dolor para poder cuidarse, cuidar a su bebé y estar activa. Puede que los medicamentos no hagan desaparecer el dolor, pero lo aliviarán.

Incision

A dressing will be placed over the incision for about 24 hours. Your nurse will check the dressing and change it as needed. After the dressing is taken off, you may shower.

Tapes, called steri strips, will be placed over the incision. Do not pull them off. They may get loose, curl, and fall off on their own. If they have not fallen off in 7 to 10 days, you may remove them.

Your nurse will show you how to care for your incision before you go home.

Watch your incision for signs of infection such as redness, swelling, pain, warmth and drainage.

Peri Care

Keep the area around your vagina and anus, called the **perineal area**, clean to prevent infection and stop odor. This is called **peri care**. You will be given a plastic bottle to fill with warm water.

Each time you use the toilet, use the plastic bottle to squirt warm water over your perineal area. Change your sanitary pad each time you use the toilet. Wash your hands with soap and water.

Showering

After the dressing and the catheter in your bladder are removed, you may shower. A shower may feel good and help you relax. Have someone help you with your first shower.

Do not take a tub bath because of the risk of infection for 4-6 weeks or until you see your doctor for your follow up visit.

Incisión

Se le colocará un vendaje sobre la incisión durante aproximadamente 24 horas. La enfermera le revisará el vendaje y lo cambiará según se requiera. Podrá bañarse después de que se le quite el vendaje.

Se le colocarán una cintas adhesivas llamadas “steri strips” sobre la incisión. No las jale para quitárselas. Pueden soltarse, enroscarse y caerse por sí mismas. Si no se han caído de 7 a 10 días, puede quitárselas.

Su enfermera le enseñará a cuidarse la herida antes de irse a casa.

Observe si hay señales de infección, como enrojecimiento, hinchazón, dolor, calor y secreción.

Cuidado del perineo

Mantenga limpia el área que rodea la vagina y el ano, conocida como **perineo**, para evitar infecciones y malos olores. Esto se llama **cuidado del perineo**. Le darán una botella de plástico para llenarla de agua tibia.

Cada vez que vaya al baño, use la botella de plástico para enjuagar con agua tibia el área del perineo. Cambie su toalla higiénica cada vez que vaya al baño. Lávese las manos con agua y jabón.

Bañarse con regadera

Podrá darse baños de regadera después de que le retiren el vendaje y el catéter de la vejiga. Un baño la hará sentirse bien y a relajarse. Pida a alguien que la ayude la primera vez que se dé un baño de regadera.

No podrá bañarse en tina durante 4 a 6 semanas para evitar el riesgo de infección, o hasta que vea a su médico durante la visita de seguimiento.

Going Home from the Hospital

Your nurse will help you prepare to go home with your baby. Information will be given to you on how to care for yourself and your baby.

Your care may include:

- Limit climbing stairs to 1-2 times each day.
- Lift not lift anything heavier than 10 pounds.
- Get help doing housework for at least 2 weeks.
- Do not drive a car for at least 2 weeks.
- Do not have sexual relations until approved by your doctor. Talk to your doctor about birth control. Breastfeeding does not prevent you from becoming pregnant.
- Do not go back to work until approved by your doctor.

Call your doctor right away if you have:

- A fever over 101 degrees F or 38 degrees C
- Signs of a breast infection such as fever, tenderness, redness, or a hot, hardened area, on one or both breasts
- Heavy vaginal bleeding where you soak one sanitary pad per hour for 2 hours or have large blood clots
- Foul smelling vaginal discharge. Normal discharge smells like your menstrual period
- Problems urinating including trouble starting, burning or pain

Volver a casa después de salir del hospital

Su enfermera la ayudará a prepararse para regresar a casa con su bebé. Recibirá información sobre cómo cuidarse y cuidar a su bebé.

Sus cuidados pueden incluir:

- Limitar las veces que suba escaleras a 1 o 2 veces al día.
- No levantar nada que pese más de 10 libras.
- Procurar obtener ayuda para las tareas del hogar durante al menos 2 semanas.
- No conducir un automóvil durante al menos 2 semanas.
- No mantener relaciones sexuales hasta que su médico lo apruebe. Hable con su médico sobre métodos anticonceptivos. Amamantar a su bebé no evitará que quede embarazada.
- No se reintegre al trabajo hasta que su médico lo apruebe.

Llame a su médico de inmediato si tiene:

- Una fiebre de más de 101 °F (38 °C).
- Síntomas de infección en los senos como fiebre, dolor, enrojecimiento, o un área caliente y endurecida en uno o ambos senos.
- Una hemorragia vaginal abundante que empape una toalla higiénica por hora durante 2 horas, o si tiene coágulos de sangre grandes.
- Secreción vaginal maloliente. La secreción normal huele como su menstruación.
- Problemas para orinar, incluyendo problemas para comenzar a orinar, ardor o dolor.

- No bowel movements for 3 days
- A hot, hard spot in your leg or pain in our lower leg
- Severe pain or pain that gets worse
- Headache not helped by medicine
- Severe pain in the stomach or upper abdomen
- A headache, blurred vision or spots before your eyes that will not go away
- Feelings of being very sad, having crying spells or mood swings that last longer than 2 weeks

Call your doctor the first few days after your get home to schedule a follow up visit in 4 to 6 weeks. Talk to your doctor or nurse if you have any questions or concerns.

Call 911 if you have:

- Chest pain, trouble breathing, or a seizure.
- Heavy bleeding that won't stop.
- Thoughts of harming yourself or others.
- Any other medical emergency

- Ninguna deyección en 3 días.
- Un punto caliente y duro en la pierna o dolor en la parte inferior de esta.
- Dolor severo o que empeore.
- Dolor de cabeza que no mejore con medicamentos.
- Dolor severo en el estómago o la parte superior del abdomen.
- Dolor de cabeza, visión borrosa o si ve puntos ante sus ojos que no desaparecen.
- Sentimientos de mucha tristeza, ataques de llanto o cambios de humor que duren más de 2 semanas.

Llame a su médico en los primeros días después de haber llegado a casa para programar una cita de seguimiento dentro de unas 4 a 6 semanas. Hable con su médico o enfermera si tiene alguna pregunta o inquietud.

Llame al 911 si tiene:

- Dolor de pecho, dificultad para respirar o convulsiones.
- Sangrado fuerte que no se detiene.
- Pensamientos de hacerse daño a sí misma o a otros.
- Cualquier otra emergencia médica.