



## CUIDADOS POSTERIORES A LA CESÁREA

Esta hoja de instrucciones le brinda información sobre cómo cuidarse después de la cirugía. Si tiene algún problema o pregunta, llame a Women's Health Advantage al **260-432-4400** durante el horario de 8:30 a.m. a 4:30 p.m., de lunes a viernes.

### Lo que puede esperar después de la cirugía

Después de la cirugía, es común tener:

- Molestias y calambres abdominales/pélvicos, dolor muscular y dolor/moretones alrededor de las incisiones.
- Entumecimiento o sensación de hormigueo/ardor en la piel cerca de la incisión.
- Fatiga.
- Poco apetito.
- Dolor en el hombro por el gas restante que pudo haber sido usado dentro de su abdomen durante la cirugía; esto debería desaparecer en unos pocos días.
- Sangrado vaginal.
  - Durante la primera semana después del parto, la cantidad y el aspecto del sangrado son similares a los de un período menstrual. En las próximas semanas, disminuirá lentamente hasta convertirse en un flujo de color amarillo-marrón.
  - Para la mayoría de las mujeres, el sangrado se detiene por completo entre las 4 y 6 semanas después del parto.
  - Cambie sus toallas sanitarias con frecuencia. No use tampones hasta que su médico le indique que puede hacerlo en su consulta posparto.
  - No se haga duchas vaginales.
  - Esté atenta a cambios en el flujo, como un aumento repentino en la cantidad de sangre o la expulsión repentina de coágulos grandes. Si esto ocurre, comuníquese con su médico.
  - Si no está amamantando, su período podría regresar entre las 6 y 8 semanas.

## Cuidado de las incisiones

- Sus incisiones se cerraron con suturas absorbibles o grapas debajo de la piel, que se disolverán solas. A veces, se colocan tiras estériles (pequeños trozos de cinta quirúrgica) a lo largo de las incisiones. Retírelas 1 semana después de la cirugía. Si se caen antes, está bien. Si tiene grapas metálicas, deberá programar una cita en el consultorio de su médico para que se las retiren aproximadamente entre 3 y 7 días después de la cirugía.
- Ocasionalmente, se coloca un tipo de vendaje sobre la incisión que no se retira antes de que usted se vaya a casa. Si se vuelve a su casa con este vendaje colocado, retírelo el séptimo día después de la cirugía, o antes si así lo indica su médico.
- Cuando se duche, deje correr agua tibia sobre la incisión y use un jabón suave. Evite restregar las incisiones.
- Revise su incisión todos los días para detectar signos de infección, como enrojecimiento, hinchazón o secreción de pus/con mal olor.

## Actividad

- No conduzca ni opere maquinaria peligrosa mientras toma analgésicos recetados (narcóticos).
- No conduzca durante dos semanas o mientras esté tomando analgésicos recetados, lo que sea de mayor duración. Puede ser pasajera en un automóvil tan pronto como se sienta capaz de serlo.
- Puede ducharse tan pronto como lo desee y/o cuando se sienta capaz de hacerlo y se mantenga firme sobre sus pies.
- No use la bañera, un jacuzzi ni nade durante 6 semanas a menos que su médico lo apruebe antes.
- Evite las actividades extenuantes y el levantamiento de objetos pesados durante 6 semanas.
- Durante la primera semana, dé pequeños paseos por la casa. A medida que recupere su energía, puede ir incorporando gradualmente actividades ligeras.
- No tenga relaciones sexuales durante al menos 6 semanas y solo después de que su médico lo apruebe. Reanudar las relaciones sexuales antes de eso podría provocar complicaciones.
- No use tampones, duchas o cremas vaginales (a menos que lo ordene su médico) durante al menos 6 semanas.

## Dieta

- Puede reanudar su dieta habitual.
- Beba suficiente agua para mantener la orina clara o de color amarillo pálido.

## Medicamentos

- Puede reanudar inmediatamente la toma de sus medicamentos habituales.
- Es posible que se le haya enviado a su farmacia una receta para un analgésico narcótico. Puede usarlo junto con ibuprofeno (es decir, Motrin o Advil) 600 mg cada 6 horas u 800 mg cada 8 horas. Es posible que también se haya enviado una receta para ibuprofeno.
- Las recetas de narcóticos con frecuencia contienen acetaminofén (es decir, Tylenol), así que no use Tylenol mientras toma el medicamento narcótico, a menos que un médico o farmacéutico le diga que está bien hacerlo.
- Si no tiene una receta de narcóticos, también puede usar Tylenol Extra Strength 1000 mg cada 6 horas y alternarlo con ibuprofeno.
- No tome más de 2400 mg de ibuprofeno o 4000 mg de Tylenol en un período de 24 horas.

## Evite el estreñimiento

- Beba bastante líquido.
- Los analgésicos narcóticos, así como la anestesia, pueden causar estreñimiento, y es importante para su recuperación no esforzarse al defecar. Querrá tener evacuaciones intestinales suaves con la consistencia de un helado suave.
- Recomendamos tomar Colace o Miralax diariamente durante las primeras 2 semanas después del parto, especialmente si está tomando medicamentos narcóticos para el dolor.
- Si siente que se ha estreñido o si ha pasado más de un día desde su última evacuación intestinal, puede intentar aumentar los alimentos ricos en fibra en su dieta, como ciruelas pasas, manzanas, pasas, peras y jugo de manzana.
- Si no ha defecado al cuarto o quinto día después de la cirugía, puede usar un laxante como Leche de Magnesia (como se indica en el frasco). Otras opciones incluyen Senokot-S o Dulcolax.

## Cosas con las que hay que mantenerse alerta

- Fiebre, definida como una temperatura de 38 grados Celsius (100.4 grados Fahrenheit) o más.
  - Enrojecimiento, hinchazón o secreción de pus/con mal olor de las incisiones.
  - Aumento del dolor no controlado por su analgésico.
  - Aumento repentino en la cantidad de sangrado vaginal o la expulsión de coágulos grandes.
  - Flujo vaginal con mal olor o de color verde/amarillo.
  - Dolor en el pecho y/o dificultad para respirar.
  - Náuseas o vómitos que no desaparecen.
  - Dolor persistente o sangrado al orinar.
  - Dolor, enrojecimiento o hinchazón en la pierna.
  - Dolor de cabeza persistente que no se alivia con descanso, cafeína ni medicamentos para el dolor.
  - Si le han indicado tomarse la presión arterial en su hogar y su presión alcanza 160 para el número superior o 105 para el número inferior.

Si tiene alguno de los problemas mencionados, llame a Women's Health Advantage al **260-432-4400** durante el horario de 8:30 a.m. a 4:30 p.m., de lunes a viernes. Si le preocupa alguno de sus síntomas o si el consultorio está cerrado, busque atención en un **Departamento de Emergencias**.

## NOTAS