

Información para el Paciente

CONSEJOS POSPARTO POR CESÁREA

El cuerpo de la mujer cambia durante el embarazo y también durante el proceso de posparto y requiere de un tiempo de recuperación.

Durante el puerperio, puedes presentar una cantidad moderada de sangrado, inferior o igual a una menstruación y que puede, de forma intermitente, prolongarse durante toda la cuarentena. Asimismo, durante el posparto pueden aparecer también cambios de humor frecuentes (tristeza, llanto y euforia), una reacción normal de adaptación a los cambios.

Para poder llevar a cabo una pronta recuperación y ayudarte a disfrutar plenamente de esta nueva etapa, te sugerimos seguir las siguientes recomendaciones durante cuarenta días aproximadamente.

1. Abstente de realizar duchas vaginales y tomar baños (bañera, piscina, playa, etc.).
2. Evita las relaciones sexuales mientras tu médico no te indique lo contrario.
3. No utilices tampones vaginales.
4. Mantén la herida limpia y seca. Excepto contraria indicación por parte de tu médico, una vez dada el alta no será necesario curar la herida con solución yodada o clorhexidina acuosa como se ha realizado en el hospital.
5. Puedes notar dolor en la herida o entuertos. En este caso, te recomendamos seguir la pauta analgésica que te haya indicado tu obstetra.
6. Evita el ejercicio físico o los esfuerzos intensos. Con el objetivo de recuperar el tono perineal y abdominal, te recomendamos solicitar una cita con un fisioterapeuta. El Hospital El Pilar cuenta con profesionales expertos en fisioterapia de suelo pélvico.
7. Si das el pecho debes comprobar que las mamas no presenten zonas enrojecidas o endurecidas. Si aparecen estos signos contacta con tu ginecólogo para descartar una mastitis.
8. Una dieta rica en fibra te ayudará a combatir el posible estreñimiento que puedas sufrir (propio de las púerperas).
9. Bebe abundante líquido. Una correcta hidratación es fundamental para el buen funcionamiento del organismo y te ayudará a recuperarte.
10. Si das el pecho, una dieta rica en calcio ayudará en tu lactancia.
11. Sigue las instrucciones referentes al tratamiento analgésico a tomar que te haya prescrito tu médico antes del alta. Evita tomar Aspirina® y en caso de utilizar fármacos antiinflamatorios no esteroideos (Voltaren®, Enantyum®, etc.) conviene que realices un tratamiento de protección gástrica.
12. Tu médico te dirá si necesitas tomar alguna vitamina, hierro o algún otro tratamiento especial. No lo hagas por tu cuenta.



Accede online a tus resultados y gestiona tus citas en el área "Mi Quirónsalud" de quironsalud.es, o en nuestra App.

Hospital El Pilar
Grupo  quirónsalud

Recuerda también...

- Acudir a la revisión de tu herida quirúrgica en 7-14 días según te haya indicado tu ginecólogo.
- Acudir a la revisión posparto al finalizar la cuarentena. Te recomendamos solicitar la visita antes de irte de alta.
- Seguir los controles y tomar la medicación que tu ginecólogo te haya indicado.

¿Cuándo consultar con tu médico o acudir a Urgencias?

- Si padeces una hemorragia superior a una menstruación, fiebre, dolor abdominal o dolor con la micción.
- Si la sangre huele mal o tiene un aspecto diferente al que estás acostumbrada.
- Si los pechos se ponen muy duros, rojos, con nódulos o con dolor.
- Si la herida se inflama, huele mal y duele. También si supura o se abre algún punto.



Accede online a tus resultados y gestiona tus citas en el área "Mi Quirónsalud" de quironsalud.es, o en nuestra App.

Hospital El Pilar
Grupo  quirónsalud