

Lista de Control: Lo que Debes y No Debes Hacer Mientras Sanas de tu Cesárea

Tu cuerpo necesita tiempo para recuperarse después de una Cesárea. La recuperación completa normalmente toma de 6 a 8 semanas. Sigue esta lista para cuidarte bien conforme te recuperas.

DEBES: Descansar tan a menudo como lo necesites. Es normal que estés cansada. DEBES: Limitar tus actividades diarias, por el tiempo recomendado por tu médico. Caminar es lo mejor. Inicia despacio y vuelve a ganar tu fuerza y resistencia. DEBES: Tomar medicina para el dolor, si la necesitas. Tómalas de la manera indicada.

DEBES: Limpiar tu herida a diario. Usa agua tibia y jabón. Sécate sin frotar. DEBES: Revisar tu herida todos los días para notar señales de infección. Llama a tu médico si: Está caliente, firme, roja o inflamada; Salen líneas rojas de la herida; Sale sangre o pus; Huele mal; O se empieza a abrir.

NO DEBES: Tomar baños de tina hasta que tu doctor diga que puedes hacerlo, en general es de 4 a 6 semanas. Puedes bañarte en regadera. NO DEBES: Levantar nada más pesado que tu bebé por el tiempo recomendado por tu médico. NO DEBES: Manejar mínimo por 2 semanas. NO DEBES: Tener relaciones sexuales hasta que tu médico diga que puedes hacerlo.

Recuerda: Date suficiente tiempo para sanar para que te sientas bien y cuides mejor a tu bebé. Sigue esta lista para recuperarte por completo de tu cesárea.