

Cómo Cuidarse Después de un Parto Por Cesárea

Después de un parto por cesárea, su cuerpo necesita tiempo para sanar.

Es importante que se cuide bien -con suficiente descanso, buen apoyo y manteniéndose saludable.

De modo que recuérdelo: descanse cuando pueda.

Pídales a amigos o familiares que le ayuden con cosas como los quehaceres de la casa, cocinar y hacer las compras.

Si necesita más apoyo, considere pedirle a un ser querido que se quede con usted para ayudarle por algunos días.

De otro modo, trate de limitar las visitas y el tiempo que se queden, para que usted tenga mucho tiempo de descanso.

Pídales a las visitas que se laven las manos y que no fumen en su casa.

Y no deje que la visiten personas si están enfermas.

Usted necesitará darse tiempo antes de volver a sus actividades normales.

Pregúntele a su médico cuándo puede comenzar a hacer ejercicio leve sin problemas, como dar caminatas con la carriola.

Evite levantar objetos pesados y toda actividad intensa por 6 semanas, o hasta que el médico le diga que puede hacerlo.

Aquí hay algunas maneras para aliviar el dolor y ayudar a que su cuerpo sane.

El ibuprofeno, como Advil o Motrin, puede ayudarle con el dolor leve, cólicos o sensibilidad en los senos.

Si su médico le recetó un analgésico, tómelo según las indicaciones.

Y siga las instrucciones acerca de cómo cuidarse la incisión.

Usar un sostén con buen soporte y que le quede bien, especialmente cuando está activa, puede darle algo de comodidad para los senos doloridos.

Colocarse un paño tibio y húmedo sobre los senos también puede ayudar.

Pruebe a hacer esto antes de amamantar o de sacarse leche.

Este programa es solo para fines informativos. El editor se deslinda de cualquier garantía, con respecto a la exactitud, integridad o idoneidad de este video para la toma de decisiones médicas. Para todo asunto relacionado con la salud, por favor consulte a su profesional médico.



Cómo Cuidarse Después de un Parto Por Cesárea

Si no está amamantando, es normal que le duelan los senos por una semana o dos después del parto.

Si ese es el caso, trate de aliviarse con hielo o una compresa fría envueltos con un paño delgado.

Para las hemorroides, pruebe con una compresa fría o un baño de asiento -un baño de poca profundidad con agua tibia.

En vez de usar papel higiénico, puede limpiarse con cuidado echándose agua tibia con una botella.

Hable con su médico sobre métodos anticonceptivos, cuándo puede comenzar a tener relaciones sexuales y de cualquier problema que pudiera tener con la lactancia.

También puede preguntar sobre los ejercicios de Kegel, los cuales ayudan a fortalecer los músculos pélvicos.

Asegúrese de ir a todas las citas de control programadas.

Dígale a su pareja, persona de confianza o ser querido cómo se siente emocionalmente.

Es normal tener altibajos de ánimo durante una semana o dos después del parto.

Pero hable con su médico si se siente muy deprimida o si tiene síntomas - como llorar a menudo o sentirse sin esperanzas- que duran más de un par de semanas.

Y sepa cuándo llamar para pedir ayuda.

Llame al 9-1-1 si tiene pensamientos de herirse o de hacerle daño a su bebé o a otra persona.

Llame a su médico o busque atención médica de inmediato si su sangrado vaginal empeora; se siente mareada o aturdida; si tiene enrojecimiento e hinchazón en la pierna o la ingle; se le hinchan de repente la cara, las manos o los pies; le duele mucho la cabeza; o si sale mucha sangre de la incisión o se le abre.

Llame a su médico si tiene señales de infección, como aumento de dolor, hinchazón, calor o enrojecimiento; líneas rojas o pus que salen de la incisión; o fiebre.

Recuperarse de un parto por cesárea lleva tiempo, así que cuídese.

Y si tiene alguna pregunta o inquietud, recuerde que puede llamar a su médico.

Este programa es solo para fines informativos. El editor se deslinda de cualquier garantía, con respecto a la exactitud, integridad o idoneidad de este video para la toma de decisiones médicas. Para todo asunto relacionado con la salud, por favor consulte a su profesional médico.

