



Cuidados postparto después de una cesárea



Descripción general

Después de dar a luz, su cuerpo necesita tiempo para sanar. A esto lo llamamos el período "postparto". Generalmente dura unas seis semanas. Es importante que siga su plan de cuidados durante este período para que pueda recuperarse completamente.

Problemas comunes

Entonces, ¿qué tipo de problemas se pueden esperar? Es común tener dolor vaginal y dolor en los senos. Puede tener contracciones y flujo vaginal. Puede que tenga problemas para orinar y defecar. Es posible que pierda peso, que tenga caída del cabello y cambios en la piel. Puede ser que tenga cambios extremos de humor. Y es posible que sienta dolor o malestar relacionado con su cesárea.

Descanse lo suficiente

Hablemos de algunas cosas básicas sobre el cuidado postparto. Usted querrá descansar mucho. Tenga a su alcance las cosas que necesita. Durante algunas semanas no levante nada que sea más pesado que su bebé. Espere hasta haberse recuperado antes de realizar cualquier ejercicio extenuante. Siga su plan de cuidados.

Cuidados de la incisión

Debe mantener la incisión limpia y seca. Lávela suavemente, dejando correr agua y jabón sobre ella. No utilice lociones ni cremas hasta que haya cicatrizado. Esté atento a los signos de infección. Su proveedor de atención médica puede recomendar analgésicos para ayudar con el dolor de la incisión.

Salud mental

Por último, sepa que es normal tener sentimientos como tristeza o ansiedad después del parto. Sin embargo, una tristeza profunda que dura semanas después de dar a luz se llama "depresión postparto". Si a usted le pasa esto, dígaselo a alguien, de forma que pueda recibir la atención que necesita.

Conclusión

Seguir su plan de atención puede ayudar a asegurar que su recuperación se produzca de la mejor forma posible.

