

# RECUPERACIÓN DE UNA CESÁREA

Después de una cesárea, la mayoría de las madres y de los bebés permanece en el hospital por dos a tres días. Después de que el efecto de la anestesia desaparece, se administran medicamentos para el dolor. Poco después de la cirugía, el personal del hospital la animará a caminar con ayuda. Estar de pie y caminar le ayudará a recuperarse con mayor rapidez y a prevenir potenciales complicaciones. El personal médico examinará su incisión para detectar signos de infección. También vigilarán su alimentación e ingestión de líquidos su vejiga e intestinos. Los medicamentos orales para el dolor son normalmente suficientes después de que deja el hospital. Si todavía siente mucho dolor, comuníquese con su médico. No es raro que sienta dolor muscular por un tiempo largo después de la cirugía.



## ¿Cuánto tiempo le tomará recuperarse?

Normalmente, se necesitan de cuatro a seis semanas para que la incisión de una cesárea cicatrice completamente. Muchas mujeres encuentran que toma mucho tiempo volver a la normalidad. Tómelo con calma y no se exija demasiado. Dése tiempo para descansar. Recuerde que se está recuperando de una cirugía mayor y que está enfrentando los desafíos de un bebé recién nacido.

## ¿Puedo amamantar a mi bebé?

Con ayuda, podrá comenzar a amamantar a su bebé poco tiempo después. Las molestias cerca de la incisión pueden hacer que amamantar sea un poco incómodo. Pídale a la enfermera o al especialista en lactancia del hospital que le ayuden a colocarse en una posición cómoda. Incluso si está amamantando, puede tomar medicamentos para el dolor. La cantidad real de medicamentos que se traspasará a la leche y a su bebé es mínima.



Si necesita información adicional, llame a la Línea de la Salud Familiar al 1-800-451-BABY (2229).

# CONSEJOS PARA LA RECUPERACIÓN

- Mantenga todo lo que usted o su bebé puedan necesitar al alcance. Hasta su control de las seis semanas, no levante nada que sea más pesado que su bebé.
- Sostenga el abdomen. Use una almohada blanda como una tablilla y abrace su abdomen en la zona cercana a la incisión durante los movimientos repentinos, como son toser, estornudar o reír.
- Consuma alimentos nutritivos y asegúrese de comer algunos con un alto contenido de fibra para prevenir la constipación.
- Ingiera líquidos. Una cantidad de líquidos mayor a la normal puede ayudar a reemplazar los fluidos perdidos durante el parto y el amamantamiento, así como también ayudar a prevenir la constipación. Recuerde orinar frecuentemente para reducir el riesgo de desarrollar infecciones al sistema urinario.
- Permita que su familia y amigos le ayuden en las tareas diarias y en el cuidado del bebé.
- Tome medicamentos según lo requiera. Su médico podría recomendarle acetaminofén para aliviar el dolor.
- Vigile y mantenga su incisión limpia para prevenir una infección. Sepa cuándo comunicarse con su médico. Asegúrese de informarse de todos los signos de infección, tales como mucho dolor en su abdomen, enrojecimiento, hinchazón y supuración en el lugar de la incisión.

Dependiendo de las circunstancias de su cesárea, podría experimentar emociones contradictorias. Converse con personas de su confianza sobre cómo se siente. Otras madres que han tenido cesáreas son normalmente buenos recursos. Recursos adicionales incluyen su médico, matrona o los grupos de apoyo comunitario, como International Cesarean Awareness Network (ICAN). Visite [www.ican-online.com](http://www.ican-online.com) para localizar un grupo en su área.



Healthy Start Coalition of Miami-Dade  
701 S.W. 27th Avenue, Suite 1401, Miami, FL 33135  
Tel (305) 541-0210 ▪ Fax (305) 541-0213  
[www.hscommand.org](http://www.hscommand.org)