



Después de su parto por cesárea

¡Felicidades por el nacimiento de su bebé!

De pronto, ya no está embarazada. Se están produciendo muchos cambios en su cuerpo. Este folleto se redactó con el fin de ayudarle en medio de todos esos cambios y para proporcionarle información sobre la recuperación después de un parto por cesárea.

Si las instrucciones dadas por su doctor o su partera son diferentes de esta información, siga sus instrucciones.

Control del dolor

Si recibe anestesia espinal o epidural para su parto por cesárea, se le dará 1 dosis de un medicamento de larga duración del tipo de la morfina y cuando se le inserte la línea intravenosa (IV) para la anestesia o el *catéter* (tubo). Esto le proporcionará alivio del dolor durante las primeras 18 horas.

Algunas veces, se administra otro medicamento por la línea intravenosa si sigue sintiendo dolor. Después de esto se administran usualmente píldoras contra el dolor. Tome el medicamento contra el dolor con el fin de que se sienta lo suficientemente cómoda para moverse, alimentar y cuidar a su bebé.

El medicamento contra el dolor funciona mejor si usted lo pide **antes** de tener un dolor **muy** intenso. Necesitará una menor cantidad de analgésicos si se adelanta al dolor tomando el medicamento por anticipado. Su proveedor de atención médica le indicará la frecuencia con la que deberá tomar este medicamento, normalmente cada 3 o 4 horas.

Si está dando el pecho, el medicamento contra el dolor no afectará a su bebé. La primera leche que recibe el bebé de sus senos, denominada *calostro*, no contiene suficiente medicamento contra el dolor para poder causar daños. Los beneficios de la alimentación al pecho para usted y su bebé son mucho mayores que cualquier riesgo del medicamento para el bebé.

Cuidados para su incisión quirúrgica

Su incisión se cortará ya sea de lado a lado, a lo largo de la línea de su vello púbico (“bikini” o “transversal”), o bien, irá de arriba a abajo, desde inmediatamente por debajo de su ombligo hasta su hueso púbico (“clásica”).

El vendaje sobre la incisión se retirará al cabo del primer día. Su piel se mantendrá junta por medio de grapas metálicas. Normalmente antes del alta médica, la enfermera le quitará las grapas y las reemplazará con tiritas de cinta adhesiva llamadas *steri-strips*. Si no se caen, retírelos después de 1 semana.

Puede ducharse mientras tenga grapas en su piel y cuando tenga encima steri-strips, pero mantenga cubierta la incisión. Una vez que se le hayan caído o le hayan retirado las grapas o las tiritas de cinta adhesiva (steri-strips), no necesita cubrir la incisión al ducharse. Como en cualquier parto, es mejor tomar una ducha que un baño durante las primeras semanas, para evitar que le entre agua de baño dentro de la vagina y, en el caso de las cesáreas, para evitar que se infecte la incisión.

Si la incisión se torna más sensible, se le pone más roja, si está rezumando líquido, o tiene un olor desagradable, o si se le abre parte de la incisión, llame inmediatamente a su médico, su partera o la clínica.

Línea intravenosa y catéter

Mientras se esté recuperando de su parto por cesárea, la línea intravenosa de su cirugía seguirá insertada en su brazo. La línea intravenosa suministra a su cuerpo agua, azúcar, sal y, a veces, medicamentos, hasta que pueda beber y comer después de la cirugía. Una vez que pueda beber líquidos bien, se le retirará la línea intravenosa, normalmente, unas 24 horas después del parto.

Durante la cirugía, un catéter drena la orina de su vejiga. No tendrá necesidad de levantarse para ir al baño hasta que le quiten el tubo. Por lo común, se lo retirarán al cabo de 24 horas después del parto. Después de que le hayan quitado el catéter, su enfermera podrá pedirle que mida su orina unas cuantas veces para asegurarse de que estén funcionando bien sus riñones y su vejiga.

Nivel de actividad

En el hospital

Es importante cambiar de posición en la cama después de su cirugía. Aproximadamente 10 a 12 horas después de la cirugía, su enfermera le ayudará a sentarse al borde de la cama.

Dentro de 18 a 24 horas, su enfermera le ayudará a levantarse y caminar por la habitación y luego por el pasillo. Asegúrese de llamar a su enfermera para que le ayude antes de tratar de ponerse de pie o caminar. Podría sentirse mareada.

Si su bebé está en la Sala de bebés de Cuidados Intensivos, puede visitarlo tan pronto como se sienta capaz de hacerlo.

En su hogar

Puede sentirse cansada y debilitada después de su parto por cesárea. Asegúrese de concederse seis semanas para reposar y recuperarse. Permita que le ayuden sus familiares y amigas para que pueda utilizar su energía para cuidar a su bebé.

¿Preguntas?

Sus preguntas son importantes. Llame a su proveedor de atención a la salud sobre su cuidado después de un parto por cesárea. Cuando el consultorio de su proveedor esté cerrado, llame a Trabajo de Parto y Parto (Labor and Delivery).

**Trabajo de parto y Parto:
206-598-4616**

Lo mejor es un regreso lento a las actividades normales. No levante ni empuje objetos pesados durante las primeras semanas. Descanse varias veces al día. Trate de no subir escaleras.

Su proveedor podrá recomendarle que no maneje vehículos mientras se le esté curando su incisión. No maneje nunca cuando esté tomando medicamentos narcóticos contra el dolor.

Consulte a su doctor, su partera o la clínica antes de volver a algún ejercicio muy activo, tal como correr o la gimnasia aeróbica.

Nutrición

Pregúntele a su enfermera acerca de cuándo puede comer y beber después de su parto por cesárea.

Aconsejamos a algunas de nuestras pacientes, incluyendo la mayoría con diabetes, que esperen beber líquidos hasta que estén pasando gases intestinales. Para ayudar a eliminar los gases, siéntese al lado de su cama, siéntese en una silla o camine en su habitación o en el pasillo.

Muchas mujeres pueden beber líquidos cristalinos (agua, jugos y caldo) durante las primeras 12 horas después de la cirugía. Una vez que haya comenzado con los líquidos, puede comenzar a comer comida liviana cuando sienta hambre.

Chequeos médicos posparto

Llame para programar un control para 6 semanas después del parto, a menos que su médico le indique que se realice un control con anterioridad. Si su proveedor es una enfermera partera, programe esta visita para 1 o 2 semanas después del nacimiento, y nuevamente 6 semanas después del parto.

La finalidad de esas citas es la de verificar la curación de su incisión y darle tiempo para hablar de sus preocupaciones y hacer preguntas. Puede convenirle hacer una lista de sus preguntas y llevarla con usted a sus visitas para los chequeos.

Buena suerte al retornar a su hogar. ¡Asegúrese de cuidarse a sí misma y a su bebé!

UNIVERSITY OF WASHINGTON
MEDICAL CENTER
UW Medicine

Perinatal Education
Box 356159
1959 N.E. Pacific St. Seattle, WA 98195
206-598-4003

© University of Washington Medical Center
After Your Cesarean Birth
Spanish
07/2003 Rev. 10/2008
Reprints: Health Online



After Your Cesarean Birth

Congratulations on the birth of your baby!

Suddenly, you are no longer pregnant. Many changes are taking place in your body. This handout is written to help you with these changes and to give you information about recovery after your Cesarean birth.

If your doctor's or midwife's instructions are different from this information, follow their instructions.

Pain Control

If you had spinal or epidural anesthesia for your Cesarean delivery, you may have been given 1 dose of a long-acting morphine-type medicine when the IV for the anesthesia or the *catheter* (tube) was inserted. This will give you good pain relief for the first 18 hours.

Sometimes, another medicine is given through the IV if you still feel pain. After this, pain pills are usually given. Take the pain medicine so you will be comfortable enough to move around and feed and care for your baby.

Pain medicine works best if you take it **before** you are in a **lot** of pain. You will need less if you stay ahead of your pain by taking the medicine early. Your care provider will advise you on how often to take this medicine, usually every 3 or 4 hours.

If you are breastfeeding, the pain medicine will not affect your baby. The first breast milk your baby receives, called *colostrum*, will not contain enough pain medicine to do any harm. The benefits of breastfeeding to both you and your baby are much greater than any risks to your baby from the medicine.

Caring for Your Surgical Incision

Your incision either will be cut from side to side along your pubic hairline (“bikini” or “transverse”), or it will go up and down from below your navel to the top of your pubic bone (“classical”).

The bandage over the incision will be taken off after the first day. Your skin will be held together with metal staples. Usually before discharge, your nurse will take out the staples and replace them with small strips of tape called *steri-strips*. These strips will fall off in a few days. If they don't fall off, remove them after 1 week.

You may shower while you have staples in your skin and when you have steri-strips on, but keep the incision covered. Once the staples or steri-strips are gone, you do not need to cover your incision in the shower. As with any delivery, a shower is better than a bath for the first few weeks to prevent bath water from entering your vagina and, with Cesarean births, to keep your incision from becoming infected.

If your incision gets more tender, more red, is oozing, or has a foul odor, or if part of the incision opens, call your doctor, midwife, or clinic right away.

IV and Catheter

While you are recovering from your Cesarean birth, the IV from your surgery will remain in your arm. The IV gives your body water, sugar, salt and sometimes medicines until you are able to drink and eat after surgery. When you can drink fluids well, the IV will be removed, usually about 24 hours after delivery.

During surgery, a catheter drains the urine from your bladder. You will not need to get up to use the bathroom until the tube is taken out. The tube is usually taken out within 24 hours after delivery. After the catheter is out, your nurse may ask you to measure your urine a few times to make sure your kidneys and bladder are working well.

Activity Level

In the Hospital

It is important to change positions in bed after your surgery. About 10 to 12 hours after surgery, your nurse will help you sit up on the edge of the bed.

Within 18 to 24 hours, your nurse will help you to get up and walk around the room, then in the hall. Be sure to call your nurse for help before trying to stand or walk. You may feel dizzy.

If your baby is in the Intensive Care Nursery, you can visit your baby as soon as you feel up to it.

At Home

You may feel tired and weak after your Cesarean birth. Be sure to allow yourself 6 weeks to rest and recover. Let

Questions?

Your questions are important. Call your health care provider about taking care of yourself after a Cesarean birth. When your provider's office is closed, call Labor and Delivery.

Labor and Delivery:
206-598-4616

your family and friends help so you can use your energy to care for your baby.

A slow return to normal activity is best. Do not lift or push any heavy objects for the first few weeks. Rest several times a day. Try not to climb stairs.

Your health care provider may recommend that you avoid driving while your incision is healing. Never drive when you are taking narcotic pain medicines.

Check with your doctor, midwife, or clinic before going back to very active exercise such as jogging or aerobics.

Nutrition

Ask your nurse about when you can eat and drink after your Cesarean birth.

We advise some of our patients, including most with diabetes, to wait to drink liquids until they are passing intestinal gas. To help move gas, sit up at the side of your bed, sit in a chair, or walk in your room or in the hall.

Many women are able to drink clear liquids (water, juices, and broth) during the first 12 hours after surgery. After you have started with fluids, you can begin eating light foods when you feel hungry.

Postpartum Check-Up

Call to schedule a checkup for 6 weeks after birth, unless your provider asks you to come in sooner. If your provider is a nurse midwife, make this visit for 1 or 2 weeks, and again at 6 weeks after birth.

The purpose of these appointments is to check the healing of your incision and to give you time to talk about concerns and ask questions. You may want to make a list of your questions and bring them with you to your checkup visits.

Best wishes as you return home. Be sure to take care of yourself and your new baby!

UNIVERSITY OF WASHINGTON
MEDICAL CENTER
UW Medicine

Perinatal Education

Box 356159

1959 N.E. Pacific St. Seattle, WA 98195
206-598-4003

