

1

## DE VUELTA A CASA DESPUÉS DE UN PARTO POR CESÁREA

Los partos por cesárea son comunes. Entre el 39% y el 59% de las mujeres con sobrepeso tienen partos por cesárea. Además, después del parto, corren mayor riesgo de tener:

- Trombosis venosa profunda (coágulos en la sangre)
- Embolia pulmonar (una arteria bloqueada en los pulmones)
- Problemas respiratorios (infecciones pulmonares)



Caminar le puede ayudar a disminuir el riesgo de estos problemas de salud. Además, caminar mejora su circulación, lo cual ayuda a que cicatrice más rápido la incisión de su cesárea

Acaba de tener cirugía. Le tomará más tiempo recuperarse de un parto por cesárea que de un parto vaginal. Dése el tiempo que necesita para recuperarse. Tal vez su doctor le mencionó las siguientes fechas importantes. Tenga en cuenta que éstas son sólo aproximaciones:

- La incisión de la cesárea tarda entre 4 y 6 semanas en cicatrizar.
- No es recomendable tener sexo durante ocho semanas después de la cesárea.
- No levante objetos que pesen más de lo que pesa su bebé durante ocho semanas después del parto.

### CONSEJO DE LA SEMANA

- Cuídese y descanse.
- Déle soporte a su abdomen con una faja abdominal.
- Camine por lo menos 5 minutos diarios dentro de su casa.
- Comuníquese con su sistema de apoyo.

Es posible que tenga los siguientes síntomas por unos cuantos días después del parto. Esto es normal:

- Dolor alrededor de la incisión. No coloque al bebé sobre su incisión mientras lo amamanta.
- Cansancio excesivo.
- Los pechos se le agrandarán debido a que están produciendo leche.
- Es posible que le duela la incisión de la cesárea al estornudar, al toser, o al reírse.

Para limpiar su herida, siga las instrucciones de su doctor. Cuidado con las infecciones. Llame a su médico de inmediato si tiene algunos de los siguientes síntomas:

- Una temperatura de más de 100.4 °F
- Los pechos rojos y doloridos.
- Mucha sensibilidad alrededor de la herida de la cesárea.
- Flujo vaginal con olor fuerte
- Dolor al orinar.

- Sangrado vaginal que llena una toalla sanitaria al cabo de una hora o menos. Sangrado vaginal con coágulos grandes.
- Dolor o hinchazón en las piernas.

Camine dentro de su casa por lo menos 5 minutos al día. Tómese los medicamentos contra el dolor que le recetó su doctor. Esto le permitirá moverse mejor para poder cuidar del bebé. Use una faja abdominal que le proporcione soporte.

## RECURSOS:

### DESPUÉS DE UNA CESÁREA EN EL HOSPITAL

[nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/patientinstructions/000620.htm](http://nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/patientinstructions/000620.htm)

### SALUD DE MUJERES, PARTO Y NACIMIENTO DESPUÉS DEL EMBARAZO

[womenshealth.gov/espanol/embarazo/parto-y-mas-alla/parto-nacimiento.html](http://womenshealth.gov/espanol/embarazo/parto-y-mas-alla/parto-nacimiento.html)

### PARTO Y PUERPERIO

[planificanet.gob.mx/index.php/sexualidad-humana/reproduccion-humana/parto.php](http://planificanet.gob.mx/index.php/sexualidad-humana/reproduccion-humana/parto.php)

### SU CUERPO DESPUÉS DEL PARTO

<http://nacersano.marchofdimes.org/parto-y-nacimiento/parto-por-cesarea.aspx>

## BLOGS:

### DESPUÉS DEL EMBARAZO

[blog.hola.com/farmaciameritxell/2014/03/despues-del-embarazo-recuperar-la-silueta.html](http://blog.hola.com/farmaciameritxell/2014/03/despues-del-embarazo-recuperar-la-silueta.html)

### CESÁREA O PARTO NATURAL

[diario-de-un-embarazo.blogspot.com/2010/06/cesarea-o-parto-natural2-parte.html](http://diario-de-un-embarazo.blogspot.com/2010/06/cesarea-o-parto-natural2-parte.html)

## VIDEO:

### RECUPERACIÓN DE UNA CESÁREA: CUIDADO DE LA INCISIÓN

[espanol.babycenter.com/v6600067/recuperaci%C3%B3n-de-una-ces%C3%A1rea-cuidado-de-la-incisi%C3%B3n](http://espanol.babycenter.com/v6600067/recuperaci%C3%B3n-de-una-ces%C3%A1rea-cuidado-de-la-incisi%C3%B3n)

### RECUPERACIÓN DE LA CESÁREA: LOS PRIMEROS DÍAS

[espanol.babycenter.com/v6600064/recuperaci%C3%B3n-de-la-ces%C3%A1rea-los-primeros-d%C3%ADas](http://espanol.babycenter.com/v6600064/recuperaci%C3%B3n-de-la-ces%C3%A1rea-los-primeros-d%C3%ADas)