



Plan de cuidados post cesárea.

Qué es una cesárea.



La cesárea es un tipo de parto en el cual se practica una incisión quirúrgica en el abdomen y el útero para extraer uno o más fetos y la placenta, se realiza cuando no es posible o seguro para la madre dar a luz a través de un parto vaginal.



Hospital Nuevo & Sostenible

Signos de alarma



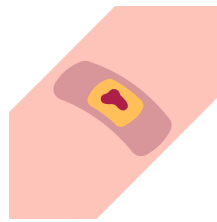
- Fiebre $>38^{\circ}$, escalofríos
- Sangrado vaginal abundante
- Dolor de cabeza/cefalea
- Visión borrosa
- Dolor abdominal
- Náuseas/mareos
- Calor, enrojecimiento, secreción en sitio de herida.

OJO ¡si presentas alguno de estos signos dirígete al servicio de urgencias!

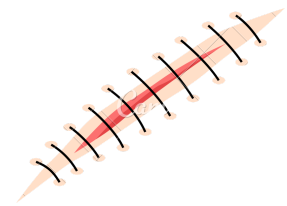
Cuidado con la herida.



Lavar la herida con abundante agua y jabón



No manipules la herida.



No aplique producto sobre la incisión



Baño diario, lavado de manos, mantener uñas cortas.



Colocar hielo en el sitio de la herida



Los puntos deben ser retirados 5-8 días después de la cirugía.



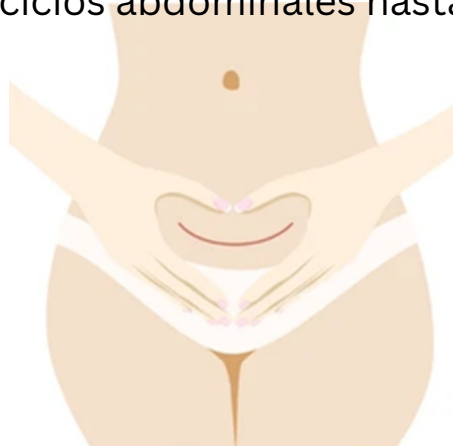
No tener relaciones sexuales durante los primeros 40 días.



Vigile signos de infección como enrojecimiento, calor, salida de líquidos o secreciones en algún punto de la herida.

Recuperación postoperatoria

- Utilizar ropa cómoda
- Seguir tratamiento farmacológico según indicaciones medicas
- importante que descanse cuando el bebe lo haga par que pueda descansar lo mas posible
- Inicialmente no puede cargar cosas pesadas, ni realizar actividades de mucho esfuerzo
- Con el paso del tiempo puede empezar a caminar pequeñas distancias
- Pasado el primer mes podrá ir realizando algún ejercicio para brazos y piernas, pero no se deben realizar ejercicios abdominales hasta pasados 3 meses.



Cuidado emocional postcesarea.



Tómese más tiempo diariamente para sentarse y asentar el vínculo con su bebé



No tenga miedo de pedir ayuda



Si tiene dificultades póngase en contacto con el profesional de la salud.



Si quedo una experiencia negativa, discuta esto con profesional de psicología o persona cercana.

Alimentación

Llevar una dieta sana y equilibrada después de una cesárea es tan importante como cuidar la que llevaste durante el embarazo.

EVITE:

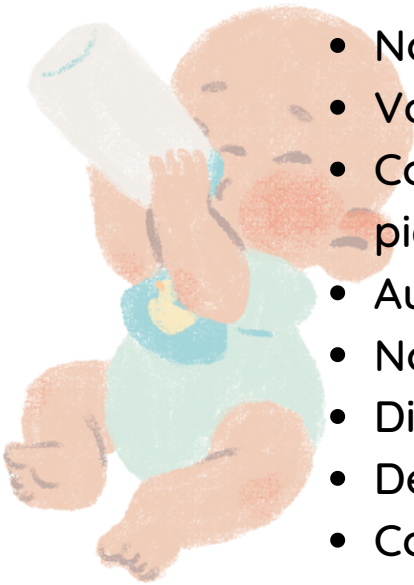
- Bebidas gaseosas, lácteos
- Las lentejas, los garbanzos, los frijoles.
- Repollo, pimiento verde, espárragos, coliflor, nabos, pepinos, rábanos, cebolla.
- Embutidos y enlatados

ESTÁS SON ALGUNAS DE LAS RECOMENDACIONES

- Come en porciones pequeñas.
- Consumir alimentos ricos en proteínas (carne, pollo, pescado)
- Tomar abundante líquido (3 lts de agua)
- Consumir frutas y verduras en mayor cantidad
- Reducir las comidas grasas e irritantes.



Signos de alarma del recién nacido

- 
- Fiebre
 - Llanto incontrolable
 - No orina o hace deposición
 - Vomito persistente
 - Color amarillo, (tinte icterico) en piel y ojos
 - Aumento del tamaño del abdomen
 - No recibe alimentación
 - Dificultad para respirar
 - Deposiciones liquidas (diarrea)
 - Convulsiones a temblores
 - Coloracion azul en manos, pies y labios (dificultad respiratoria)



Mastitis

La mastitis es una inflamación en el tejido mamario que a veces implica una infección. La inflamación provoca dolor, hinchazón, calor y enrojecimiento en los pechos. Es posible que también tengas fiebre y escalofríos.



Dolor



Masa



Secreción
por el pezón



Alteraciones
del CAP



Alteraciones
de la piel

Causas



Mala limpieza
pezón: infección



Congestión
mamaria



No lavado de
manos



Mal agarre del
pezón



Mala
alimentación

Cuidados

- Lactancia materna exclusiva
- Baño diario.
- Mantén tus uñas cortas
- Limpia tus pezones con agua tibia y seca en cada toma
- Alternar senos en la lactancia materna
- Consumir abundante líquido (3lts al día)
- No levantar objetos pesados o hacer movimientos bruscos



Lactancia Materna

- Signos de buen agarre



- Posiciones para amamantar

Los principales beneficios de esta postura son la eficiencia en la toma, la mejor producción de leche, el buen agarre del bebé y el contacto materno.





Felicidades A Los Nuevos Padres

