5 abril 2023

Cesárea

Higiene y cuidados de la herida quirúrgica

- Es aconsejable una ducha diaria y no realizar baños de inmersión hasta la revisión postparto.
- Es aconsejable el uso de compresas tocológicas de algodón transpirables, evitando el uso de tampones y compresas de celulosa o con plásticos, hasta que finalice el sangrado vaginal. Se recomienda cambiar con frecuencia la compresa para mantener la zona perineal limpia y seca. La compresa no debe alcanzar nunca la herida quirúrgica.
- La herida quirúrgica abdominal se lavará con agua y jabón neutro y sin alcoholes (preferiblemente con la mano, pues la esponja puede engancharse en las grapas o puntos). Es importante un buen secado posterior (dando toques sin arrastrar).
- La herida quirúrgica debe dejarse al descubierto y evitar el roce de la ropa.
- Si la herida quirúrgica está cubierta, tras la cirugía, con puntos de aproximación adhesivos, estos se irán cayendo solos.
- Es aconsejable el uso de ropa interior de algodón, ya que es traspirable, y evitar que el borde superior roce en la herida quirúrgica.
- No se deben utilizar soluciones yodadas para la cura de la herida quirúrgica, ya que pueden ser transferidas al bebé durante el amamantamiento. Es suficiente con agua y jabón.
- Debe mantenerse la piel bien hidratada. La herida quirúrgica no debe estar en contacto con lociones ni aceites mientras permanezca la sutura. Tras la retirada de la misma, cuando el facultativo indique, puede hidratarse con lociones o aceites en pequeña cantidad.
- La retirada de la sutura quirúrgica será indicada por el facultativo.

Dieta y hábitos

- Mantener una dieta variada, equilibrada y rica en fibra.
- Se aconseja la toma de abundantes líquidos, evitando el consumo excesivo de bebidas gaseosas.
- Está contraindicado el consumo de alcohol y la toma de fármacos no prescritos por su médico durante la lactancia.
- No se recomienda el consumo de alimentos picantes, o bebidas estimulantes, durante la lactancia.
- Se deberá evitar el estreñimiento, para lo que se recomienda la ingestión de abundantes líquidos y una dieta rica en fibra.
- No tome laxantes sin prescripción médica.

Impresión en papel no controlada

- Se vigilará la aparición de escozor, dolor al orinar, o micciones frecuentes. Si esto ocurre, se recomienda consultar al facultativo.

Actividad física

- Se recomienda paseos diarios cortos. Puede aumentarse la actividad física progresivamente, siempre según sus condiciones, hasta alcanzar la actividad física habitual.
- Evitar esfuerzos y ejercicio físico intenso, al menos en el primer mes. Se aconseja acudir al facultativo antes de comenzar con ejercicios intensos.
- Se aconseja evitar labores domésticas que impliquen esfuerzo, aumento de presión abdominal o movilización de pesos.
- No se aconseja la conducción de vehículos motorizados.
- No se recomienda mantener relaciones sexuales hasta la consulta de revisión postparto.

Signos de alarma

Si aparecen algunos de los siguientes síntomas, se recomienda acudir al facultativo:

- Fiebre de más de 38 grados.
- Aparición de exudado o secreción en la herida quirúrgica.
- Inflamación, calor y enrojecimiento en los bordes de la herida quirúrgica.
- Aumento del sangrado vaginal o presencia de sangrado maloliente.
- Enrojecimiento y endurecimiento de las mamas (ver recomendaciones sobre lactancia materna).
- Aumento del dolor abdominal o de la herida quirúrgica.
- Empeoramiento del estado general.

Estado anímico

Durante las primeras semanas después del nacimiento del bebé, es normal sentirse irritable, sensible, triste y cansada o agotada. No sólo se produce un cambio en la rutina, horas de sueño y aumento de trabajo, sino que los cambios hormonales hacen que estas reacciones sean habituales. Cuando se prolongan, o estos sentimientos son muy intensos, es importante consultar al facultativo.