



Volver a casa después de una cesárea

La recuperación después de una cesárea es diferente para cada persona. A continuación, se presentan algunos consejos que pueden ayudarle:

- cuidar la herida
- controlar el dolor
- moverse y hacer ejercicio
- recibir apoyo emocional
- comprender cómo su cesárea puede afectar futuros embarazos y partos.

Cuidado de la herida

Es importante cuidar adecuadamente su herida después de una cesárea para que cicatrice bien y evitar infecciones.

El apósito de su herida

Después de la cesárea, su herida estará cubierta con un apósito. Este debe permanecer colocado durante 7 días después del parto. Para proteger su herida, use ropa interior que quede por encima de la herida.

Su apósito es impermeable y seguro para usar en la ducha. Al ducharse, dé la espalda al agua para evitar que el chorro caiga directamente sobre el apósito. Esto ayuda a mantener el apósito en su lugar y evita que se moje demasiado.

Si cree que el apósito está demasiado mojado, que le ha entrado agua o parece sucio, informe a su partera o médico de cabecera.

La partera reemplazará el apósito si este se cae mientras usted está en el hospital. Si se cae en casa antes de los 7 días, la partera que la visite la revisará y decidirá si necesita uno nuevo. Es importante mantener la herida limpia y seca, y lavarse las manos antes y después de tocar el apósito o la herida.

Después de 7 días, si el apósito aún está en su lugar, usted, su pareja o una persona de apoyo pueden quitarlo. O su médico de cabecera puede hacerlo.

Algunas heridas también tienen pequeñas tiras debajo del apósito llamadas "steri-strips". Usted puede quitarlas después de 7 días o recortarlas para mayor comodidad. Si lo hace, necesitará unas tijeras muy limpias.

Puntos de sutura

La mayoría de los puntos se disuelven por sí solos. Si usted tiene puntos o grapas que no se disuelven, se quitarán antes de que regrese a casa o durante una visita domiciliaria. Esto suele ocurrir entre los días 5 y 10 después del parto.

A veces, una pequeña parte del punto puede sobresalir de la herida. Esto no representa un problema a menos que la herida se abra o presente signos de infección. Usted podría sentir más dolor en un lado de la herida o notar un pequeño bulto donde está anudado el punto. Esto mejorará con el tiempo.

Si le preocupa, consulte a su médico de cabecera.

Protección de la herida

Mantenga su herida limpia y seca.

- Para proteger la herida:
 - use ropa interior cómoda y de cintura alta en lugar de estilos tipo bikini
 - use ropa holgada para que el aire pueda llegar a la herida
 - coloque una toalla sanitaria o un protector diario sobre la herida con el lado suave hacia la piel. Esto podría resultar más cómodo. Cámbielo todos los días. Su ropa interior ayudará a mantenerlo en su lugar.



Use ropa interior que quede por encima de la herida.

- Después de quitar el apósito:
 - Al ducharse, lave su herida solo con agua y séquela con una toalla limpia dando golpecitos suaves.
 - No use polvos ni aerosoles sobre la herida.
 - Lávese siempre las manos con agua y jabón antes y después de revisar su herida. Puede tomar una foto para observar los cambios o pedirle a alguien que la revise por usted.
- Durante las primeras 6 semanas, intente no levantar nada más pesado que su bebé. Solicite ayuda con cualquier actividad que implique levantar o agacharse, siempre que le sea posible.

Su herida se curará en el transcurso de las próximas semanas y meses. Podría sentir calambres leves, dolor y entumecimiento en la piel alrededor del corte. La mayoría de las personas se sienten mejor después de 6 semanas, pero el entumecimiento y el dolor pueden durar varios meses. Si esto continúa, consulte a su médico de cabecera.

Cambios inesperados en su herida

Las infecciones de la herida pueden ocurrir después de una cesárea y afectan a unas 15 de cada 100 personas (15 %). Esté atenta a estas señales de que su herida podría estar infectada:

- mayor dolor y sensación de calor en la zona
- más enrojecimiento, hinchazón o inflamación alrededor de la herida
- secreción con mal olor o sangrado reciente de la herida
- la herida comienza a abrirse
- fiebre (temperatura superior a 38 °C), sensación de mucho calor o frío, o cansancio extremo

Comuníquese con su médico de cabecera o acuda al Departamento de Emergencias más cercano si nota alguno de estos signos.

La mayoría de las infecciones pueden tratarse con antibióticos.

En algunos casos, puede que necesite regresar al hospital para recibir antibióticos más fuertes por vía intravenosa.

Manejo del dolor

Después de una cesárea, es normal sentir dolor. Usted puede sentir molestias o dolor durante algunos días o semanas. Puede notar este dolor al moverse, acostarse, levantarse o descansar.

Puede controlar este dolor con medicamentos simples para el dolor. Es muy importante para su recuperación tomar su medicamento para el dolor de forma regular. Recibirá una receta para el alivio del dolor para usar en casa. Tome sus medicamentos según las indicaciones.

No espere a tener mucho dolor para tomar su medicina. Funciona mejor cuando la toma temprano para evitar que el dolor empeore.

Moverse y hacer ejercicio

Estar activa después del parto puede ayudarle a sanar. Caminatas cortas o ejercicios suaves en casa son buenos, pero no se exija demasiado ni se cause dolor.

Durante las primeras 6 semanas, siga estos consejos:

- no levante nada más pesado que su bebé
- evite movimientos que le causen dolor, como doblarse o estirarse hacia arriba o hacia abajo
- espere al menos 2 semanas antes de conducir. Solo conduzca si no está tomando medicamentos fuertes (o que requieren receta médica) para el dolor. Si no está segura, consulte con su médico de cabecera. Consulte con su aseguradora cuánto tiempo debe esperar antes de volver a conducir. Algunas aseguradoras solo permiten conducir después de 6 semanas.

- evite tener relaciones sexuales durante las primeras 6 semanas. Solo tenga relaciones cuando se sienta lista y asegúrese de usar anticoncepción cuando lo haga.

Recibir apoyo emocional

Algunas personas se sienten felices por haber tenido una cesárea. Otras pueden sentirse decepcionadas o tristes, especialmente si no era lo que esperaban. Puede ser muy útil hablar sobre sus sentimientos con su pareja, familia, profesionales de la salud u otras personas de apoyo.

Cuidar a un bebé recién nacido es difícil para todas las personas que son madres o padres por primera vez. Sea amable con usted misma. Puede tomar algunas semanas o más sentirse mejor, especialmente si tuvo complicaciones. Intente descansar todo lo que pueda.

No está sola. Pida ayuda o apoyo a su familia o amistades, y hable con su médico de cabecera u otro profesional de la salud.

También puede contactar a estas organizaciones para recibir apoyo y asesoramiento.

- **PANDA - Perinatal Anxiety & Depression Australia**
PANDA apoya la salud mental de madres, padres y familias durante el embarazo y el primer año después del nacimiento.
panda.org.au
- **Beyond Blue**
Visite el sitio web de Beyond Blue para obtener información útil sobre cómo cuidar su salud mental como madre o padre.
beyondblue.org.au/mental-health/parenting
- **Australasian Birth Trauma Association** apoya a personas, parejas y familias después de un trauma relacionado con el parto. Su sitio web ofrece recursos y apoyo útiles. birthtrauma.org.au

Futuros embarazos y partos

Se recomienda esperar 18 meses después de una cesárea antes de tener otro bebé, a menos que su médico indique lo contrario. Esto significa que puede empezar a intentar quedar embarazada nuevamente aproximadamente entre 10 y 12 meses después del nacimiento de su bebé.

En la mayoría de los casos, si esta fue su primera cesárea, tendrá dos opciones para su próximo parto. Usted puede optar por:

- tener un parto vaginal después de una cesárea (conocido como VBAC, TOLAC o NBAC, por sus siglas en inglés)
- planificar otra cesárea.

Su partera y su médico pueden ayudarle a decidir qué es lo mejor para usted según sus circunstancias y deseos.

Para conocer más sobre sus opciones después de una cesárea, lea la información para pacientes del Royal Women's Hospital: '[Mi último parto fue por cesárea: ¿cuáles son mis opciones?](#)'. Este folleto fue creado con aportes de personas como usted para ayudarle a tomar decisiones informadas. Incluye información importante sobre los beneficios y desventajas de cada opción.

Puede encontrar este folleto en el sitio web del Royal Women's Hospital: thewomens.org.au/health-information/fact-sheets#my-last-birth-was-a-caesarean-what-are-my-options

Cita de seguimiento

Acuda a su médico de cabecera para un control 6 semanas después del parto, a menos que le hayan indicado hacerlo antes. Esta cita es tanto para usted como para su bebé, por lo que es mejor reservar una cita doble.

Recursos

- Mi último parto fue por cesárea: ¿cuáles son mis opciones?
El Royal Women's Hospital
thewomens.org.au/health-information/fact-sheets#my-last-birth-was-a-caesarean-what-are-my-options
- Parto después de una cesárea previa
El Royal College of Obstetricians and Gynaecologists (Reino Unido)
rcog.org.uk/for-the-public/browse-our-patient-information/birth-after-previous-caesarean
- Cesárea
El Royal Australian and New Zealand College of Obstetricians and Gynaecologists
rancog.edu.au/wp-content/uploads/Caesarean-Section.pdf
- Recuperación después de una cesárea: primeras 6 semanas
Raising Children Network
raisingchildren.net.au/pregnancy/labour-birth/recovery-after-birth/after-caesarean#going-home-after-caesarean-birth
- Su salud después del parto
El Royal Women's Hospital
thewomens.org.au/health-information/pregnancy-and-birth/your-health-after-birth

Apoyo en casos de violencia familiar

Línea Nacional de Ayuda 1800 Respect

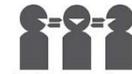
Puede obtener ayuda si ha sufrido agresión sexual, violencia doméstica o familiar y abuso.

Puede llamar a cualquier hora, día o noche.

1800 737 732

1800respect.org.au

¿Necesita un intérprete?



Interpreter

Puede solicitar un intérprete si lo necesita.