

PARTO POR CESÁREA

(Lea y siga atentamente estas instrucciones)

CUIDADOS DE HERIDA QUIRURGICA

- **Ducha diaria y lavado de la herida con agua y jabón neutro.**
- **Secar bien la herida quirúrgica.**
- **Si notara dolor, enrojecimiento y/o supuración de la herida, a través de las grapas acudirá a su Centro de Salud.**
- **La retirada de la sutura se realizara a los 7 u 8 días de la cirugía en su Centro de Salud. Previa petición de cita con la Enfermera**

CUIDADOS DE LAS MAMAS

- **No utilizar jabones ni cremas en la zona del pecho para evitar grietas.**
- **La subida de la leche se produce entre el 2º y 3º día. Durante esos días las mamas producen calostro en suficiente cantidad para la alimentación de su bebé.**
- **Después de cada toma aplicar la propia leche sobre la aréola y pezón. Dejar secar al aire (esto evitará la formación de grietas).**
- **En caso de endurecimiento de las mamas por la subida láctea, poner calor antes de la tomas, y frío después. Durante la toma masajear las zonas endurecidas de la mamá, en forma de círculos en dirección al pezón.**
- **Utilice sujetadores apropiados para la lactancia. La mama debe estar bien sujeta, no apretado (evitando la caída de las mamas). Se desaconseja sujetadores de aro.**

En caso de Lactancia Artificial: Hacer uso precoz de sujetador que comprima el pecho y evitar la estimulación de las mamas

LOQUIOS

Las secreciones vaginales varían a lo largo del puerperio. Primero serán sangre roja, similar a una regla abundante, posteriormente serán de color marrón rosado y por último serán blanco cremoso, los loquios tienen un olor peculiar, pero nunca fétido. Alrededor de la 6ª semana cesará la expulsión de loquios.

CUIDADOS DE LA PIEL

Hidratar bien la piel de glúteos, caderas y abdomen.

ALIMENTACION

- Debe ser variada y rica en fibra, proteínas, vitaminas y minerales (verduras, fruta fresca, legumbres, pan integral,...) Asegurando una ingesta mínima diaria de medio litro de leche o derivados lácteos.
- Evite el estreñimiento.
- No abusar de dulces, grasas, etc.....
- Evitar bebidas excitantes (café, cola, te, etc....)
- No tomar alcohol, ni fumar.
- No existen alimentos prohibidos, pero la col, alcachofas, ajo o picante producen cambio de sabor en la leche, pero si se han tomado durante el embarazo, los recién nacidos los reconocen porque ya se encontraban en el líquido amniótico.

REPOSO / SUEÑO

El descanso ideal se estima entre 7/8 horas diarias, compensando las frecuentes interrupciones del sueño nocturno con siestas u otros descansos diurnos similares, coincidiendo con el sueño del bebé.

SEXUALIDAD

El tiempo para reiniciar relaciones sexuales es muy personal, aunque siempre se recomienda esperar a no tener loquios.

Recuerde que aunque no haya la menstruación, y a pesar de la lactancia materna, es posible quedarse embarazada, por lo que se recomienda utilizar métodos de barrera.

LABILIDAD EMOCIONAL.

Tener un bebé es un acontecimiento feliz para la mayoría de las mujeres pero los cambios bioquímicos, psicológicos y sociales que comporta hacen que las mujeres sean más vulnerables a cambios en su estado de ánimo en el posparto. Uno de los factores que influyen es el brusco descenso de las hormonas sexuales asociadas al embarazo.

Esta disminución hormonal es parecida a la que sucede en los días de la menstruación lo que explica que las mujeres con cambios de humor marcados con la menstruación tengan un índice más alto de melancolía y tristeza.

La mujer precisa de una adaptación a los cambios que se producen en su cuerpo y en su vida. La fatiga y el sueño interrumpido no favorecen la recuperación física y psíquica posparto. Los factores psico-sociales juegan un papel muy importante ya que la falta de apoyo físico como emocional aumenta el riesgo de depresión posparto.

“Esperamos haber contribuido con nuestros cuidados, a que su estancia en el hospital haya sido agradable”.

Equipo de Enfermería de Hospitalización Obstétrica