



Recuperación de la cesárea: Cosas en qué pensar

POSPARTO

ARTÍCULO

2 MIN

Como sucede con cualquier cirugía, recuperarse de la cesárea toma tiempo y cuidados. Aquí hay algunas cosas para tener en mente que te ayudarán a sanar, desde el tiempo de recuperación de la cesárea hasta cómo limpiar la incisión.

[Leer más](#)

- Pide a tus amigos y familiares que te ayuden durante al menos las dos primeras semanas de tu recuperación. Lee nuestros consejos sobre cómo manejar a las visitas después del parto.
- Si sabes que tendrás una cesárea, cocina y congela tandas de comidas antes de irte al hospital. Las sopas son una buena opción porque por lo regular contienen una porción de vegetales.
- Llena tu refrigerador y tus alacenas antes de volver del hospital. Pide ayuda a

tus amigos o familiares, o pídelo en línea para cuando llegues a casa. Aunque va a necesitar que alguien esté en casa para guardar todas las cosas.

- Todos los días deberás limpiar suavemente tu cicatriz de la cesárea, pero tu partera o tu médico te asesorarán sobre cómo hacerlo.
- Si la herida está irritada, habla con tu partera o tu médico. Revisarán la herida y quizá te receten ibuprofeno o paracetamol.
- Pregunta a tu médico si es mejor cubrir la herida o si la ventilas.
- Usa ropa holgada y cómoda que no irrite tu herida, y calzones que te queden más arriba de la herida (y que no la rocen).
- Mantén al alcance de la mano las cosas cotidianas esenciales para tu bebé y tú (comida, ropa, artículos de aseo personal, platos y vasos) para que no tengas que estirarte ni agacharte.
- Come bastantes frutas y verduras y bebe mucha agua para ayudarte a reducir el estreñimiento.
- No podrás manejar durante seis semanas, y si necesitas ir a diferentes lugares pídele a tus amigos y familiares que te lleven. Cuando puedas volver a manejar habla con tu compañía de seguros.
- Considera usar una almohada en forma de V o una para lactancia para que te resulte más cómodo alimentar a tu bebé.
- Intenta no hacer nada extenuante hasta que acudas a tu cita de las seis semanas para tu revisión postnatal.
- Evita cargar cualquier cosa que esté más pesada que tu bebé.
- Intenta mantenerte activa ya que así evitarás el estreñimiento y acelerarás el tiempo de recuperación de la cesárea.
-

FUENTES:

<https://www.nhs.uk/conditions/caesarean-section/recovery/>

<https://www.smababy.co.uk/pregnancy/preparing-for-labour/>