

Your Recovery After Cesarean Birth

After you give birth, a nurse will check you and answer any questions you may have. During your stay, the nurses will teach you how to care for yourself and your baby.

Changes in Your Body

- A nurse will feel your abdomen to check your uterus while you are in the hospital. If your uterus is soft, your nurse will rub your abdomen to help the uterus become firm.
- You will have bleeding from your vagina for 2-4 weeks. During the first few days, the bleeding is like a heavy menstrual period. You may pass small blood clots. The bleeding will decrease and change to pink, dark brown, and then clear. Do not use tampons. Use sanitary pads.
- Your breasts will fill with milk in 3-5 days after you give birth and become firm and sore. They may leak at times.
- You may have constipation. A stool softener or laxative may be ordered.
- Tell your nurse if you have problems urinating.

Activity

- Deep breathe and cough every two hours to prevent breathing problems. Hold a pillow or folded blanket over your incision when you cough to lessen the pain.
- **Ask the staff for help the first few times you get out of bed.**



Su recuperación después de un parto por cesárea

Después de dar a luz, una enfermera la revisará y responderá todas las preguntas que pueda tener. Durante su estancia, las enfermeras le enseñarán cómo cuidarse y cómo cuidar a su bebé.

Cambios en su cuerpo

- Una enfermera palpará su abdomen para comprobar el estado de su útero mientras esté en el hospital. Si su útero está blando, una enfermera le masajeará el abdomen para ayudar a que el útero vuelva a estar firme.
- Tendrá una hemorragia vaginal durante 2 a 4 semanas. Durante los primeros días, el sangrado es similar a una menstruación abundante. Puede que expulse pequeños coágulos de sangre. La hemorragia disminuirá y se volverá de color rosa, café oscuro y luego transparente. No use tampones. Use toallas higiénicas.
- Los senos se le llenarán de leche en 3 a 5 días después de haber dado a luz, se pondrán firmes y le dolerán. Puede que a veces goteen.
- Es posible que se estriña. Tal vez le indiquen que tome un ablandador de heces o un laxante.
- Avise a su enfermera si tiene problemas para orinar.

Actividad

- Respire profundamente y tosa cada dos horas para evitar problemas respiratorios. Ponga una almohada o una cobija doblada sobre la incisión cuando tosa para reducir el dolor.
- **Pida ayuda al personal las primeras veces que se levante de la cama.**



- Sit up for a couple of minutes before you start to walk.
- If you feel light headed or dizzy while in the bathroom, **pull the emergency call light on the bathroom wall for help.**
- Walk in the hallways 3-4 times a day for 5-10 minutes.

Diet

You may feel tired and hungry. You will get fluids through an IV (intravenous) in your hand or arm until you are drinking well. The day of surgery, you will be able to have ice chips or clear fluids. As your bowel function returns, you will be given fluids, then solid food.

Pain Control

Pain is normal. It is the most intense the first 2-3 days after surgery. Your doctor will order pain medicine for you. **Ask for pain medicine when you need it.** Manage your pain so you can care for yourself, your baby and be active. The medicine may not get rid of the pain but it will make it better.

Incision

Your incision may be up and down (vertical) or across the lower part of your abdomen (horizontal). A dressing will be placed over the incision for about 24 hours. Your nurse will check the dressing and change it as needed. After the dressing is taken off, you may shower. Tapes called steri strips will be placed over the incision. They will fall off on their own. **Do not** pull them off. You may trim the edges as they curl. Your nurse will show you how to care for your incision before you go home. Watch your incision for signs of infection such as redness, swelling, pain, warmth and drainage.

- Permanezca sentada durante algunos minutos antes de empezar a caminar.
- Si se siente mareada mientras está en el baño, **accione el botón de la luz de emergencia que está en la pared del baño para pedir ayuda.**
- Camine por los pasillos de 3 a 4 veces al día durante unos 5 a 10 minutos.

Dieta

Es posible que sienta cansancio y hambre. Recibirá líquidos a través de una vía intravenosa en su mano o brazo hasta que pueda beber bien. El día de la cirugía podrá masticar trocitos de hielo o beber líquidos transparentes. Conforme su intestino vuelva a funcionar, se le irán dando líquidos y después alimentos sólidos.

Control del dolor

El dolor es normal. Es más intenso durante los primeros 2 a 3 días después de la cirugía. Su médico le recetará un analgésico. **Pida el medicamento para el dolor cuando lo necesite.** Controle su dolor para poder cuidarse, cuidar a su bebé y estar activa. Puede que los medicamentos no hagan desaparecer el dolor, pero lo aliviarán.

Incisión

La incisión puede ser vertical (de arriba hacia abajo) u horizontal (de un lado a otro) en la parte inferior de su abdomen. Se le colocará un vendaje sobre esta incisión durante aproximadamente 24 horas. La enfermera le revisará el vendaje y lo cambiará según se requiera. Podrá bañarse después de que se le quite el vendaje. Sobre la incisión se le colocarán una cintas adhesivas llamadas “*steri strips*”. Estas se desprenderán por sí solas. **No** las jale para quitárselas. Puede ir recortando los bordes conforme se vayan enroscando. Su enfermera le enseñará a cuidarse la herida antes de irse a casa. Observe si hay señales de infección como enrojecimiento, hinchazón, dolor, calor y secreción.

Peri Care

Keep the area around your vagina and anus called the **perineal area** clean to prevent infection and stop odor. This is called **peri care**. You will be given a plastic bottle to fill with warm water. Each time you use the toilet, use the plastic bottle to squirt warm water over your perineal area. Change your sanitary pad each time you use the toilet. Wash your hands with soap and water.

Showering

After the dressing and the catheter in your bladder are removed, you may shower. A shower may feel good and help you relax. Have someone help you with your first shower. **Do not** take a tub bath because of the risk of infection for 4-6 weeks or until you see your doctor for your follow up visit.

Going Home from the Hospital

Your nurse will help you prepare to go home with your baby. Information will be given to you on how to care for yourself and your baby.

Your care may include:

- Limit climbing stairs to 1-2 times each day.
- Lift nothing heavier than your baby.
- Get help doing housework for at least 2 weeks.
- Do not drive a car for at least 2 weeks.
- Do not have sexual relations until approved by your doctor. Talk to your doctor about birth control. Breastfeeding does not prevent you from becoming pregnant.
- Do not go back to work until approved by your doctor.

Cuidado del perineo

Mantenga limpia el área que rodea a la vagina y el ano conocida como **perineo** para evitar infecciones y malos olores. A esto se le llama **cuidado del perineo**. Le darán una botella de plástico para llenarla de agua tibia. Cada vez que vaya al baño, use la botella de plástico para enjuagar con agua tibia el área del perineo. Cambie su toalla higiénica cada vez que vaya al baño. Lávese las manos con agua y jabón.

Baños de regadera

Podrá darse baños de regadera después de que le retiren el vendaje y el catéter de la vejiga. Un baño la hará sentirse bien y la ayudará a relajarse. Pida a alguien que la ayude la primera vez que se dé un baño de regadera. **No** podrá bañarse en tina durante 4 a 6 semanas para evitar el riesgo de infección o hasta que vea a su médico durante la visita de seguimiento.

Volver a casa después de salir del hospital

Su enfermera la ayudará a prepararse para regresar a casa con su bebé. Recibirá información sobre cómo cuidarse y cuidar a su bebé.

Sus cuidados pueden incluir:

- **Limitar las veces que sube escaleras a una o dos veces al día.**
- No levantar nada que sea más pesado que su bebé.
- Procurar obtener ayuda para las tareas del hogar durante al menos 2 semanas.
- No conducir un automóvil durante al menos 2 semanas.
- No mantener relaciones sexuales hasta que su médico lo apruebe. Hable con su médico sobre métodos para controlar la natalidad. Amamantar a su bebé no evitará que quede embarazada.
- No se reintegre al trabajo hasta que su médico lo apruebe.

Call your doctor **right away** if you have:

- A fever over 101 degrees F or 38 degrees C
- Signs of a breast infection such as fever, tenderness, redness, or a hot, hardened area, on one or both breasts
- Heavy vaginal bleeding where you soak one sanitary pad per hour for 2 hours or have large blood clots
- Foul smelling vaginal discharge—a normal discharge smells like your menstrual period
- Problems urinating including trouble starting, burning or pain
- No bowel movements for 3 days
- A hot, hard spot in your leg or pain in your lower leg.
- Severe or constant pain
- A headache, blurred vision or spots before your eyes that will not go away
- Feelings of being very sad or feel you want to hurt yourself or your baby

Call your doctor the first few days after your get home to schedule a follow up visit in 4-6 weeks. Talk to your doctor or nurse if you have any questions or concerns.

Llame a su médico **de inmediato** si tiene:

- Una fiebre de más de 101 °F (38 °C)
- Síntomas de infección en los senos como, por ejemplo, fiebre, dolor, enrojecimiento o un área caliente y endurecida en uno o ambos senos
- Una hemorragia vaginal abundante, que empapa una toalla higiénica por hora durante dos horas, o si tiene coágulos de sangre grandes
- Secreción vaginal maloliente; la secreción normal huele como su menstruación
- Problemas para orinar, incluidos problemas para comenzar a orinar, ardor o dolor
- Ninguna evacuación en 3 días
- Un punto caliente y duro en la pierna o dolor en la parte inferior de la pierna.
- Dolor fuerte o constante
- Dolor de cabeza, visión borrosa o si ve puntos que no desaparecen
- Sentimientos de suma tristeza, o si siente deseos de hacerse daño o de hacerle daño a su bebé

Llame a su médico en los primeros días después de haber llegado a casa, para programar una cita de seguimiento dentro de unas 4 a 6 semanas. Hable con su médico o enfermera si tiene alguna pregunta o duda.

8/2007. Developed through a partnership of Mount Carmel Health, Ohio State University Medical Center, and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at www.healthinfotranslations.org.