

# Recuperación de una cesárea: todo lo que debes saber



La cesárea es una cirugía a la que se recurre cuando el bebé, en su etapa final de desarrollo en el vientre materno, no puede por diversos motivos, nacer de manera natural, es decir, por vía vaginal.

Se trata de una operación en la cual se realizan incisiones en el abdomen y en el útero para proceder al parto.

Esto puede deberse a muchas razones, pero sin duda es un procedimiento muy común, que hoy, con los avances de la medicina, no debiese significar muchas molestias para la mamá.

Muchas se preguntan cómo quedará la cicatriz de cesárea, a los cuántos meses de cesárea se puede hacer ejercicio, si será muy doloroso, entre otras dudas frecuentes. Si este es tu caso, es importante que estés informada sobre todas las precauciones que debes tomar cuando se requiere de esta cirugía.

## El post operatorio y recuperación en casa



El periodo de recuperación en casa dependerá de cada mujer, pero ayudará mucho si cuentas con alguien que te ayude durante las primeras 6 semanas al menos, para que puedas dedicarte exclusivamente a tu bebé, la lactancia, los cuidados de ambos y para que puedas descansar.

Es importante que tengas cuidados sanitarios posparto de forma frecuente, manteniendo comunicación con tu médico durante las primeras tres semanas.

Luego, entre las seis y doce semanas, deberás asistir al centro de salud para que te hagan una evaluación completa.

## **Riesgos después de la cirugía: ¿cómo reducirlos?**



Lo primero que debes hacer es consultar a tu médico sobre todas las dudas que tengas respecto a la cesárea, y cómo prevenir ciertos riesgos.

A continuación, algunos de los más comunes:

### **Dolores posoperatorios**

Si el dolor post cirugía es mucho, te administrarán algún analgésico -en cantidades seguras para el proceso de lactancia- que luego en casa podrás seguir tomando si la molestia en la incisión persiste. Esto no debiese durar muchos días.

Como se mencionó, es fundamental que descanses lo necesario, solicitando ayuda para las tareas domésticas y el cuidado del bebé, además de evitar tener relaciones sexuales las primeras seis semanas.

## Hemorragias e infecciones

Tras la cirugía, te pondrán un apósito que impedirá el sangrado y protegerá la herida. Para evitar hemorragias, debes seguir las indicaciones y no moverte mucho.

Por indicación del médico te sacarán este apósito, y entonces los cuidados que tengas serán clave para evitar infecciones, manteniendo la higiene de la sutura, aseando cuidadosamente la zona con agua, jabón y una gasa estéril.

Cuando la cicatriz de cesárea esté ya más cerrada, podrás aplicar algún parche o pomada que ayude con la cicatrización. Pídele a tu médico de cabecera que te recomiende qué usar.

En unos 10 a 12 días la herida ya debiese estar cicatrizada (si bien depende de cada organismo), aunque es posible que sientas adormecimiento en la zona, y pequeños pinchazos de vez en cuando. Todo eso es normal y pasará con el tiempo.

De todas formas, evita el contacto de la zona con el Sol durante los primeros seis meses.

## Ejercicios post cesárea: ¿qué es lo recomendable?



Es común preguntarse a los cuántos meses de cesárea se puede hacer ejercicio, y es que claro, esto no se trata solo de vanidad por perder los kilos de más y recuperar la tonicidad de la piel, sino también se debe a que la mayoría de las mujeres desean mantenerse activas, o simplemente no pueden estar tanto tiempo en reposo.

Independiente de la razón, los ejercicios después de una cesárea deben irse practicando de manera paulatina.

Los primeros días se recomienda solo caminar un poco, unos 5 minutos diarios, para ayudar a la

recuperación.

Después de algunas semanas, según cada caso y recomendación del médico, podrías hacer ejercicios post cesárea como caminatas más largas -de 20 a 30 minutos-, o actividades cotidianas en casa, eso sí, que no requieran mucho esfuerzo.

Es recomendable que escuches a tu cuerpo, sin forzarlo. En ese sentido, considera entonces durante este tiempo de recuperación no hacer actividades como levantamiento de pesas, ni otros ejercicios de impacto como trotar, saltar o correr.

Sí se recomienda nadar, y realizar ejercicios para fortalecer el piso pélvico, el cual se ve debilitado después de un embarazo. De todas maneras, no olvides que estos y otros ejercicios después de una cesárea deberán ser aprobados por tu médico de cabecera.