



# RECOMENDACIONES PARA EL ALTA POS CESÁREA

---

## HIGIENE Y CUIDADOS

- Durante el puerperio (tiempo tras el parto que dura de 6 a 8 semanas) se tienen secreciones vaginales, llamadas loquios, que al principio son rojas y van perdiendo intensidad hasta desaparecer.
- En las cesáreas la herida quirúrgica puede ser curada con:
  - ➔ **Gasa y cinta hipo alérgica:** debe realizar una curación diaria con gasa empapada con suero fisiológico o alcohol al 70%, luego colocar sobre herida gasa seca y cubrir con cinta hipo alérgica.
  - ➔ **Parche:** se realiza curación plana, se deja gasa seca sobre herida quirúrgica, se coloca parche, el cual será retirado a los 10 días por médico de cabecera.
- Dúchese diariamente desde el primer día (evitar baños de inmersión).
- Utilice faja abdominal por 20 días, la misma debe colocarse cubriendo herida quirúrgica.
- Cambie las toallitas o apósito con frecuencia para evitar infecciones.
- Utilice ropa interior no transpirable (algodón).
- No use tampones ni copa menstrual durante este periodo.
- **Solicite turno con su médico para control a los 10 diez días del nacimiento.**

---

## HIGIENE Y CUIDADO DE LAS MAMAS

- Lave los pezones con agua y jabón sólo una vez al día (el uso frecuente de jabón tiene efecto secante y puede favorecer la aparición de grietas).
- Si desea utilizar alguna crema en las mamas debe ser: crema de caléndula, con esta crema se puede continuar la lactancia, no requiere ser retirada previo a lactar.
- Deje los pezones al aire durante unos minutos después de las tomas, para ayudar a calmar posibles irritaciones.

---

## ALIMENTACIÓN

- Evite la pérdida de peso intencionada durante este periodo, después del parto se produce una disminución progresiva del mismo.
  - Siga dieta equilibrada, variada y rica en calcio y fibra (así evitará el estreñimiento).
  - Evite tóxicos (tabaco, alcohol, drogas).
  - Procure tomar líquidos en abundancia.
- 

## RELACIONES SEXUALES

- Volverá a tener su menstruación aproximadamente 40 días tras el parto. Si da la lactancia materna, puede retrasarse hasta su finalización.
  - Recuerde utilizar algún método anticonceptivo, previamente indicado por su médico de cabecera.
  - Es aconsejable no mantener relaciones sexuales vaginales hasta cumplir un mes posparto.
- 

## PAUTAS DE ALARMA

- Evitar automedicación. Si necesita algún analgésico, puede tomar Paracetamol o Ketorolac, según indicación médica.
- Acuda a urgencias siempre que note:
  - ➡ Sangrado superior a una menstruación o con olor fétido ( ejemplo olor a pescado)
  - ➡ Fiebre igual o superior a 38°C
  - ➡ Mamas rojas, dolorosas, duras
  - ➡ Dolor abdominal o en región vulvar que no cede con analgésicos
  - ➡ Herida quirúrgica roja, dura, con aumento de temperatura o secreción fétida (olor feo o a pescado)

### IMPORTANTE:

Luego de las 72 horas hábiles debe acercarse por el [Registro Civil Sede Sanatorio Argentino](#) de 7 a 14 hs. Tiempo límite 30 días.

**¡LES DESEAMOS LO MEJOR EN ESTA NUEVA ETAPA!**



**GUARDIAS**

■ GINECOLÓGICAS  
SEDE 01 (SAN LUIS 432 0)