

Nombre: .....  
Apellidos: .....  
Edad: .....  
Nº Historia: .....  
Nº S/S: .....

## RECOMENDACIONES DE ENFERMERIA AL ALTA

### CESAREA

#### A – CUIDADOS DE LA MADRE.

##### HIGIENE :

- Es aconsejable una ducha diaria .
- Deberá secar bien la herida quirúrgica y después aplicar un antiséptico (tipo Cristalmina)
- Utilizará compresa; evite el uso de tampones .
- La menstruación aparecerá 40 días después de la cesárea . Si usted da a su hijo lactancia materna su regla puede retrasarse hasta la finalización de la misma .

##### DIETA:

- Es aconsejable mantener una dieta equilibrada y rica en fibra .
- Debe tomar abundantes líquidos .
- Evitará el consumo de alcohol y picantes.

##### ELIMINACION :

- Deberá evitar el estreñimiento .
- Vigilará la aparición de escozor / dolor al orinar ; si es así consulte con su médico de cabecera .

##### ACTIVIDAD:

- Participará en las actividades de la vida diaria evitando esfuerzos físicos , levantar peso .

##### OTROS CUIDADOS :

- Vigilará el aspecto de la herida y si aparece algunos de estos síntomas acudirá a su médico de cabecera:
  - Fiebre alta de más de 2 días de evolución
  - Aparición de algún tipo de exudado en la incisión
  - Inflamación y enrojecimiento en los bordes de la herida
- Vigile sus mamas diariamente y consulte con su médico si aparece :
  - Grietas o / y heridas en los pezones .
  - Enrojecimiento y endurecimiento de las mismas pudiendo precisar el vaciamiento de la mamas