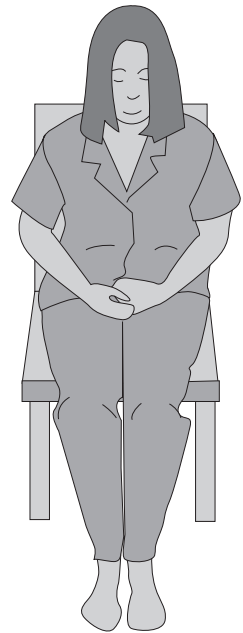


Recomendaciones tras una cesárea



Departamento de Fisioterapia

- | | |
|--------------------------------------------------------------|---------------|
| <input type="checkbox"/> Princess Royal Maternity | 0141 201 3432 |
| <input type="checkbox"/> Royal Alexandra Hospital | 0141 314 6765 |
| <input type="checkbox"/> Queen Elizabeth University Hospital | 0141 201 2324 |

Sigue estas recomendaciones los primeros días tras una cesárea. Te ayudarán a sentirte más cómoda y a que te puedas mover más fácilmente.

Acostarte y levantarte

Desde la posición tumbada

1. Dobla las rodillas
2. Contrae la barriga con cuidado y/o pon una mano sobre tu herida
3. Gírate hacia un lado y mantén un brazo debajo de tu cuerpo
4. Desliza las piernas fuera de la cama mientras te incorporas con la ayuda de los brazos
5. Sigue estos pasos en orden inverso para acostarte en la cama



Una buena alternativa para subirte a la cama y sentarte en posición erguida es hacerlo gateando.

Circulación

Para mejorar la circulación y sentirte más cómoda

1. Mueve los pies hacia arriba y hacia abajo
2. Haz círculos con los tobillos
3. Flexiona y extiende las rodillas despacio

Haz estos ejercicios unas 10 veces cada media hora hasta que empieces a moverte más. Debes utilizar medias de compresión si así te lo recomiendan. Es posible que tengas que estirártelas de vez en cuando para asegurarte de que no están arrugadas.

Sujeción de la herida

Cuando tosas, estornudes o te rías

1. Dobla las rodillas
2. Apoya las manos o una almohada sobre tu herida
3. Contrae los músculos de la barriga con cuidado
4. Si puedes, deja caer los hombros hacia delante



Postura

De pie y caminando

1. Evita encorvarte
2. Intenta estar erguida y contrae con cuidado los músculos de la barriga.



