



Cómo controlar el dolor después de su cesárea

Managing Pain after Your Cesarean (C-section)

Un parto por cesárea es una cirugía importante. La mayoría de las mujeres necesitan medicamentos contra el dolor después del parto. Controlar el dolor facilita alimentar y cuidar de su bebé. El dolor puede hacer que no quiera caminar o respirar profundamente, lo que puede facilitar la formación de coágulos de sangre o infecciones en el pecho (neumonía).

Hay varios medicamentos que pueden ayudar con el dolor después de la cirugía. Estos medicamentos funcionan mejor juntos que una dosis alta de un solo medicamento. Puede ser difícil recordar qué medicamentos ha tomado. La hoja que aparece abajo le ayudará a llevar la cuenta.

Ibuprofen (Motrin/Advil) y acetaminophen (Tylenol)

Estos dos medicamentos pueden tomarse juntos, y tienen pocos efectos secundarios. Recomendamos que tome ibuprofen y acetaminophen siguiendo un horario, 4 veces por día, durante 2 semanas después de salir del hospital. Saltarse una dosis aumenta la probabilidad de sentir más dolor. Un medicamento más fuerte (narcóticos/opioides) puede ser necesario para ayudar a reducir el dolor si se ha saltado una dosis. Los narcóticos tienen más efectos secundarios para usted y para su bebé. Recuerde tomar ibuprofen con los alimentos, ya que puede descomponer su estómago.

No debe tomar ibuprofen si tiene sangrado en el estómago o intestinos, un trastorno de coagulación, enfermedad renal grave, una alergia a las aspirinas o los AINE, o si tiene una cirugía de bypass gástrico.

No debe tomar acetaminophen si tiene una enfermedad hepática o una alergia al acetaminophen.

Medicamentos opioides contra el dolor: oxycodone, hydrocodone o hydromorphone

Los opioides pueden hacerla dormir, sentir náuseas y tener estreñimiento. Solo tome opioides si no puede controlar el dolor con ibuprofen y acetaminophen. Traiga todas las píldoras de opioides que le hayan sobrado a la farmacia para pacientes ambulatorios en UNC Hospital o en UNC Hillsborough. Ellos se desharán de los mismos correctamente para que nadie salga perjudicado (<http://bit.ly/UNCMedSafe>), o regréselos al centro de entrega de medicamentos (<http://bit.ly/NCMedDrop>). Hay riesgo de que estos medicamentos se utilicen mal y sean adictivos. Siempre use los analgésicos opioides tal como lo indique su proveedor de atención de la salud.

Lactancia y medicamentos

Muchas madres quieren saber si estos medicamentos son seguros para su bebé si están lactando. Todos estos medicamentos están en la leche materna en cantidades pequeñas. Cuando tome sus medicamentos tal como le indican, la cantidad es pequeña y segura para su bebé. Si su bebé no se despierta para comer (8 o más veces al día), está flácido o no se está alimentando bien, llame al proveedor médico de su bebé inmediatamente.

Sanación después de una cesárea

Es importante descansar y comer bien después de una cesárea. Pida a sus amigos y familia que le ayuden con las tareas del hogar y que cuiden de sus niños más grandes en casa. Aliente a los visitantes a traer comida o a ayudar con las tareas. Por la noche, puede ser de ayuda establecer «turnos» con su persona de apoyo durante un periodo de 5-6 horas. Durante este periodo, la persona de apoyo puede traerle a su bebé para que lo amamante mientras usted descansa en la cama. Luego usted se va a dormir mientras la otra persona se encarga de hacer eructar al bebé, de cambiarle los pañales y de ponerle nuevamente a dormir.

Cuándo es necesario llamar al proveedor

Su dolor debería mejorar gradualmente. Llame a su proveedor si:

- Su dolor empeora o necesita más oxycodone que el día anterior
- Tiene fiebre de 101 F (38.3 Celsius) o más
- La piel alrededor de su incisión se pone rosa o roja
- Se abre su incisión
- Hay sangre o drena líquido de su incisión

Durante los horarios de atención regular, llame a su proveedor de atención prenatal. Después del horario regular o durante los fines de semana, llame al operador de UNC, al 984-974-1000, y pida que llamen al buscapersonas del obstetra de guardia.

Approved by NC Women's Hospital Patient Education Committee, March 5th, 2018

Sus medicamentos contra el dolor

Puede usar esta tabla para llevar un registro de cuándo ha tomado su medicamento contra el dolor.

	Día Dosis Nº / Horario	Ibuprofen- 600 mg, cada 6 horas	Acetaminophen 650 mg, cada 6 horas	Su dolor en una escala del 0-10	Oxycodone 5 mg, si su dolor es mayor de 4
Día del alta					
	1 /	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		()
	2 /	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		()
	3 /	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		()
	4 /	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		()
Día 1 después del alta					
	1 /	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		()
	2 /	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		()
	3 /	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		()
	4 /	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		()
Día 2 después del alta					
	1 /	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		()
	2 /	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		()
	3 /	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		()
	4 /	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		()
Día 3 después del alta					
	1 /	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		()
	2 /	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		()
	3 /	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		()
	4 /	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		()
Día 4 después del alta					
	1 /	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		()
	2 /	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		()
	3 /	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		()
	4 /	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		()
Día 5 después del alta					
	1 /	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		()
	2 /	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		()
	3 /	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		()
	4 /	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		()
Día 6 después del alta					
	1 /	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		()
	2 /	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		()
	3 /	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		()
	4 /	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		()

Approved by NC Women's Hospital Patient Education Committee, March 5th, 2018

Translated by UNC Health Care Interpreter Services, 04/09/2018