



## ASPEN MEDICAL GROUP, INC.

“Quality Healthcare Specializing in Women’s Health and helping families grow”

4000 14<sup>th</sup> Street, Ste. 401, Riverside, CA 92501 (951) 788-6012 Fax (951) 788-6369

900 S. Main Street, Ste. 209, Corona, CA 92882 (951) 735-6969 Fax (951) 735-8560

9041 Magnolia Ave, Ste. 305, Riverside, CA 92503 (951) 343-3477 Fax (951) 343-3486

### INSTRUCCIONES DESPUES DE LA CESARIA

Usted esta programada para su cesaria en el hospital. Esto significa que tendra a su bebe por una abertura en el abdomen y su estancia en el hospital sera de 2-4 dias despues de su cesaria. Cesaria es una operacion importante que necesita planear de 6-8 semanas de tiempo de recuperacion para su cuerpo para teminar el proceso curativo. No tenga prisa para estar normal demaciado pronto. Usted experimentara varios dias de dolor y de malestares moderados mientras que esta en el hospital. Para el momento que le den de alta podra caminar, banarse y comer comidas regulares.

Si no le quitan las grapas en el hospital por favor llamenos para una cita para que se las quiten. Esto se debe hacer 4-5 dias despues de la cirugia. No deje las grapas por mas tiempo por que se pueden sicatrisar. Cuando le ponen las tiras o las curitas en su cortada va a ser mas facil de moverse con menos molestia. Pueden mojarse cuando se bane y la curitas se le caeran solas en 1-2 semanas.

Es muy normal que tenga “Dolores de parto” por lo menos 2 semanas por que la matris esta contrayendo para controlar sangrado ye que vuelva a su tamano normal. Tylenol le ayudara para el dolor. Sangrado de la vagina unos dias y ortos no, por seis semanas es normal. Las molestias y el sangrado son parte de el proceso curativo natural.

Por las primeras 6 semanas despues de la cesaria usted debe banarse con la duche enves de la tina del bano. Subirse afuera y adentro de la tina del bano le aumentara la tension en los musculos y su cortada. Por favor llame para hacer su cita en 2 semanas para hablar acerca de el cuidado apropiado y para contestar cualquier pregunta que tenga.

Ejercicio es importante durante la recuperacion y le ayudara en su vida diaria. Caminar un poco cada dia es ejercicio suficiente por las primeras 2 semanas.

Despues de esto usted puede aumentar la cantidad de ejercicio que usted pueda tolerar. No haga aerobicos, o correr hasta despues de su examen final de 6-8 semanas.

Recuerde que nuestro personal esta dispuesto ayudarle a cualquier hora. Si tiene preguntas o preocupaciones estamos para servirle. Nuestro personal en la oficina (repcion) le ayudara con preguntas acerca de su seguro medico y para hacer su cita.