



“RECOVERY FROM CESAREAN BIRTH”

Moms' stories and experiences on the value of breastfeeding are highlighted in this show. In a round-table discussion format, five mothers share their own breastfeeding stories and give practical tips and problem solving strategies for working through breastfeeding challenges.

Encourages moms to breastfeed their babies beyond the first few months

RECOVERY FROM CESAREAN BIRTH

MAURA DRISCOLL

Becoming a mother is one of the most exciting and enriching times of your life. For moms who have delivered their baby by Cesarean birth, there are a number of special things to consider while on the road to recovery.

DR. NANCY LOUGHRIDGE

Cesarean birth is the delivery of the baby through an abdominal incision instead of the vaginal route. About 1 of every 5 mothers ends up needing a Cesarean section for various reasons. In terms of the recovery from a Cesarean section, it is considered major surgery and there is an abdominal incision, therefore there is significant recovery time. The hospital stay is typically 3 to 4 nights.

TRICIA

Right after the operation, I felt groggy, tired, and very dizzy actually and they gave me some medication for that and worked on my blood pressure, because it was getting low. But I started to feel a lot better.

DR. NANCY LOUGHRIDGE

You look wonderful. How is the baby doing? So, I just wanted to review some of the things that you might be feeling as you recover. First of all, how are you doing in terms of pain?

TRICIA

I'm feeling a little pain and discomfort, is that normal, should I expect that?

DR. NANCY LOUGHRIDGE

And that's perfectly normal, you're going to feel some pain at the incision and much more fatigue than you're used to as your body tries to heal. You should feel comfortable going ahead and taking the pain medications when you need it.

-PAIN MANAGEMENT-

MAURA DRISCOLL

Pain management is one of the things that your nurse will help you with.

NURSE

I have your pain medication for you, Patricia. The pain medication is ordered every 3-4 hours as needed. And it is really important to take your pain medication as it helps you get up and move and recover.

NURSE

It's really important to drink lots of fluids, your IV has been stopped this morning, and we still have it plugged up in case we need an access. You've had a blood loss, which is normal; we need to replenish those fluids.

MAURA DRISCOLL

Some of the pain you might be experiencing is due to abdominal gas. It's caused by a slow down in intestinal activity and it's your body's natural reaction to the surgery. To help alleviate the discomfort, sometimes a nurse will provide you with a suppository. And slowly becoming more active will help to. Standing and walking is encouraged within 24 hours of birth and even though you might feel weak, dizzy and sore, it's one of the best things you can do.

-HOSPITAL RECOVERY-

MAURA DRISCOLL

And slowly becoming more active will help to. Standing and walking is encouraged within 24 hours of birth and even though you might feel weak, dizzy and sore, it's one of the best things you can do.

NURSE

So, Patricia, we're gonna get out of bed and the whole idea of how to get out of bed is not to use your abdominal muscles. So, you're gonna roll on the side that your gonna exit from and you're gonna roll on that side, swing your legs over and then push that elbow into the bed and bring yourself up to a sitting position.

TRICIA

You want me to try that.

NURSE

Yes, great, just push that elbow and use your arm muscles. Great and that doesn't use your abdominal muscles. Okay and what you want to do is sit at the edge of the bed, and then when you stand up you don't want to stand up straight completely to begin with; you just want to let all your abdominal muscles stretch. So when you go to stand, you're gonna use the leg muscles. You can push off with your arm on the side rail. And just stand up slowly. Good, good. And when you ambulate, try not to look at the floor, look straight ahead and that helps with the light-headedness. Great.

MAURA DRISCOLL

Each time you get out of bed, you'll find that it gets a little bit easier. And again, walking is also very important and has real benefits. First, ask a nurse to assist you and when you're comfortable a loved one can assist you as well.

There are a few other key things to remember. First, a new mother might have trouble urinating after having had to rely on a urinary catheter during and just after surgery.

Second, if general anesthesia was used during your surgery, it's important to cough frequently to clear mucus that might have accumulated in the chest and can sometimes cause an infection.

-BREASTFEEDING-

MAURA DRISCOLL

Breastfeeding is also very desirable after a cesarean birth for both you and your baby.

DR. NANCY LOUGHRIDGE

When you're breastfeeding after a C-section...in order to keep the baby from putting pressure on your incision, there's a hold called the football hold, where the baby is along the side of your body instead of across your body. The football hold is probably the most comfortable position.

-HANDLING YOUR EMOTIONS-

MAURA DRISCOLL

After having cesarean birth, it's not unusual to feel like you've been on a emotional roller coaster. There are reasons that you are feeling this way.

CLAIRE WELCH

Baby blues is a very normal part of a post-partum period whether you've had a c-section or a normal delivery. It's certainly not unusual to have feelings of anger and frustration and worry and concern. It's

relating to having surgical procedure when you're having your baby. It's not unusual after the birth of a baby for a woman to have mood disturbances up until 3 months due to the hormonal shifts. If you find that those feelings are preventing you from caring for your baby or yourself adequately, please talk to your care providers.

-HEALING YOUR BODY-

MAURA DRISCOLL

Most cesarean births today will be comprised of a lower segment transverse incision with either staples or sutures securing the closing. It is the repair of this incision that causes discomfort as the tissues bond. Give it time, and it will heal. However, new moms will need to call their doctor if they experience any of the following...

First, if your temperature has increased.

Second, if the incision has oozing of discolored fluid with noticeable odor at the area of the incision.

Third, uncontrolled bleeding.

Fourth, increased redness and swelling which might feel hot and hard when touched.

DR. NANCY LOUGHRIDGE

How are you doing in terms of pain?

TRICIA

How about my incision, how is that going to heal?

DR. NANCY LOUGHRIDGE

The way the I close an incision is with the sutures underneath the skin and they're all going to dissolve on their own. You should keep the incision covered while you're showering and then just pull off any wet dressing and then leave it open to air.

TRICIA

What do I need to do in terms of exercising and starting to feel better again?

DR. NANCY LOUGHRIDGE

You should continue to ambulate and continue to do the gentle exercises that the nurses tell you about. And rest when you're feeling tired.

We ask that you do no heavy lifting, nothing much heavier than lifting the baby. Someone else is carrying heavy grocery bags and heavy laundry baskets for you.

TRICIA

And when is it okay to drive?

DR. NANCY LOUGHRIDGE

While you are using pain medications you shouldn't drive because the narcotic pain medications can make you tired and hinder your ability to drive.

-HOME RECOVERY-

MAURA DRISCOLL

When you arrive home there are a number of important things to consider. First of all, make sure you have some help with the household chores. You're supposed to be taking it easy, remember?

TRICIA

So the first day when I got home, the first two days, I was really tired so I didn't try to do a lot. My husband did most of the work around the house. I had to be up with the baby all night so I was really sleeping a lot. Sleeping during the day and going to bed really early. And because I was taking the pain medication, I wasn't in pain, so that was good, so it was mostly just being tired. My husband was helpful around the house. He's there mostly just awake and alert, which is so important when I need to take a break. He's there to take over.

DAD

Well, basically I'm kinda taking over the whole house. She kind of organized me, and lets me know what to need to be doing; like do the laundry in the morning time and the kids getting them into a routine. Basically help her out with baby Katherine, make sure she's not lifting too much.

MAURA DRISCOLL

In order to help with your recovery, there are some very useful post cesarean exercises and movements that you can carefully do. To begin, when you are up to it, try to do some abdominal tightening and then thigh tightening. Then move your legs and feet in circular motions. Next, try bending and straightening alternate knees. Now, try rolling gently side-to-side while you are in your bed. You can also try to reach your knees when your legs are bent. Continue to practice the correct way to get out of bed, by giving yourself lots of support by using your arm strength. Lastly, try to sit in a chair with arms and practice getting up again by using your arms for better leverage.

TRICIA

It was worth investing the time in the exercises, because it really made me feel a lot better and feels like when I'm doing them, that I'm mending my body and getting on the right track.

MAURA DRISCOLL

So remember, recovery from cesarean birth will take time and a lot of patience. Allow your body to heal slowly and surely.

TRICIA

Having a c-section hasn't been a negative thing at all for me. It takes a little longer to recover I think, but it's been a great experience for me.



“LA RECUPERACIÓN DE LA CESÁREA”

En este programa se destacan las historias y experiencias de cinco madres sobre el valor de amamantar. En un formato de mesa redonda estas madres comparten sus historias y dan consejos prácticos para poder resolver algunas complicaciones que pueden surgir durante la lactancia. Anima a las madres para que le den pecho a su bebé por un tiempo extendido, no apenas los primeros meses de vida.

LA RECUPERACIÓN DE LA CESÁREA

MAURA DRISCOLL

Ser madre es una de las experiencias más emocionantes y enriquecedoras de la vida. Quienes hayan tenido un parto por cesárea deberán considerar varias cosas especiales en su camino a la recuperación.

DR. NANCY LOUGHRIDGE

La cesárea es el parto realizado mediante una incisión en el abdomen en lugar de por la vagina. Casi una de cada cinco madres terminan dando a luz por cesárea por distintas razones. La cesárea se considera una cirugía grande en la que se hace un corte abdominal. Por lo tanto, existe un importante período de recuperación. La permanencia en el hospital es normalmente de tres a cuatro noches.

TRICIA

Apenas terminó la operación me sentía atontada, cansada y muy mareada y tuvieron que medicarme también para que no me bajara la presión. Luego empecé a sentirme mucho mejor.

DR. NANCY LOUGHRIDGE

¡Se ve muy bien! ¿Cómo anda el bebé? Quisiera repasar algunas cosas que pueden llegar a surgir en la recuperación. Primero que nada, ¿cómo está del dolor?

TRICIA

Tengo un poco de dolor y molestias. ¿Es normal que me sienta así?

DR. NANCY LOUGHRIDGE

Eso es totalmente normal. Le dolerá la herida y se sentirá más fatigada de lo normal hasta que el cuerpo se recupere. Puede tomar los calmantes sin problema cuando los necesite.

-CONTROL DEL DOLOR-

MAURA DRISCOLL

La enfermera le enseñará a controlar el dolor.

NURSE

Aquí tiene los calmantes Patricia. Los tomará cada tres o cuatro horas según los necesite. Es muy importante que los tome porque le ayudarán a levantarse y recuperarse.

NURSE

Es muy importante que beba mucho líquido. No recibe suero desde esta mañana, pero sigue conectada por si necesitamos un acceso y es muy importante que beba mucho. Ha perdido sangre y esto es normal, debemos reponer esos líquidos.

MAURA DRISCOLL

Parte del dolor que tiene se debe a los gases. Estos son provocados por una disminución de la actividad intestinal y es la reacción natural del cuerpo luego de una cirugía. Para no sentir molestias, puede pedirle a la enfermera un supositorio y tratar de estar poco a poco más activa también le ayudará. Es recomendable que se levante y camine dentro de las veinticuatro horas de haber dado a luz. Aunque se sienta débil, mareada y dolorida es una de las mejores cosas que puede hacer.

-RECUPERACIÓN EN EL HOSPITAL-

MAURA DRISCOLL

Tratar poco a poco de estar más activa también la ayudará. Es recomendable que se levante y camine dentro de las veinticuatro horas de haber dado a luz. Aunque se sienta débil, mareada y dolorida es una de las mejores cosas que puede hacer.

NURSE

Bueno Patricia, vamos a levantarnos de la cama; siempre pensando en no utilizar los músculos del abdomen. Tendrá que darse vuelta del lado que se bajará de la cama, bajar las piernas y ayudarse con el codo para poder sentarse.

TRICIA

Lo intento.

NURSE

Sí. Magnífico. Apóyese sobre el codo usando los músculos del brazo así no usa los músculos del abdomen. Bien. Ahora deberá sentarse en el borde de la cama y cuando se levante, no lo haga del todo. Primero deje que se estiren los músculos del abdomen. Bien, cuando vaya a pararse use los músculos de las piernas; apoye el brazo en la baranda de la cama e incorpórese lentamente. ¡Bien! Y cuando camine trate de no mirar al piso; mire hacia adelante y eso le ayudará a no marearse. ¡Genial!

MAURA DRISCOLL

Levantarse de la cama le irá resultando cada vez más fácil. Y una vez más, caminar es muy importante y beneficioso. Primero, pídale ayuda a la enfermera y cuando se sienta más segura podrá ayudarle algún familiar.

Hay otras cosas que debe recordar: Primero, al principio puede tener dificultades para orinar por haber llevado una sonda durante y hasta después de la cirugía.

Segundo, si se aplicó anestesia general durante la cirugía debe toser con frecuencia para despejar la posible mucosidad acumulada en el pecho, que podría causar una infección.

-LACTANCIA-

MAURA DRISCOLL

Amamantar es conveniente luego de un parto por cesárea tanto para el bebé como para la madre.

DR. NANCY LOUGHRIDGE

Cuando amamante luego de una cesárea, para que el bebé no haga presión sobre la herida existe una posición llamada balón de fútbol en la que se sostiene al bebé con el brazo en lugar que con el cuerpo. Esta posición es probablemente la más cómoda.

-CONTROLANDO LAS EMOCIONES-

MAURA DRISCOLL

Luego de un parto por cesárea no es raro sentirse como en una montaña rusa emocional. Existen motivos para sentirse así.

CLAIRE WELCH

La depresión posparto es muy común, ya sea luego de un parto por cesárea o normal. No es raro sentir enojo o frustración, ansiedad y preocupación que tienen que ver con la cirugía a la que tuvo que someterse para tener al bebé. No es raro que una mujer hasta tres meses después del parto experimente cambios de humor debido a los cambios hormonales. Si siente que esto no le deja ocuparse de su bebé o de usted misma consulte a su médico.

- SANANDO TU CUERPO -**HOST**

La mayoría de las cesáreas consisten en un corte transversal en la parte baja del abdomen que se sutura con puntos o grapas. Es el cierre de la incisión lo que causa molestias cuando los tejidos se unen. Déle tiempo y cicatrizará. Sin embargo, deberá consultar al médico si tiene cualquiera de los siguientes síntomas:

Primero, en caso de fiebre;

Segundo, si la incisión supura un líquido descolorido y desprende un olor fuerte;

Tercero en caso de hemorragia incontrolable

Cuarto en caso de marcada rojes e inflamación que podría ser caliente y dura al tacto.

DR. NANCY LOUGHRIDGE

¿Cómo se siente? ¿Le duele la herida?

TRICIA

¿Cómo va a cicatrizar mi herida?

DR. NANCY LOUGHRIDGE

Yo cierro las incisiones con una sutura debajo de la piel que se reabsorbe por sí sola. Deberá cubrirse la herida cuando se duche y luego retirar el vendaje mojado y dejar la herida destapada.

TRICIA

¿Que ejercicios puedo hacer para comenzar a sentirme mejor?

DR. NANCY LOUGHRIDGE

Siga caminando y haciendo los suaves ejercicios indicados por la enfermera y recuéstese cuando se sienta cansada.

No levante cosas pesadas, nada que pese más que el bebé. Ya se encargará alguien de llevar las bolsas de las compras o la canasta de la ropa.

TRICIA

¿Y cuándo puedo comenzar a conducir?

DR. NANCY LOUGHRIDGE

Bueno, está tomando calmantes. No debería conducir porque los calmantes pueden producir cansancio y su capacidad de conducción podría disminuir.

-RECUPERACIÓN EN EL HOGAR-

MAURA DRISCOLL

Cuando vuelva a casa habrá varias cosas a tener en cuenta. Antes que nada, asegúrese de que alguien la ayude con las tareas del hogar. Debe descansar, ¿recuerda?

TRICIA

El día que regresé a casa, los primeros dos días estaba muy cansada así que no intenté hacer mucho. Mi marido se encargó de las cosas de la casa. El bebé me tenía despierta toda la noche así que dormía muchísimo durante el día y me acostaba temprano y como estaba tomando los calmantes no tenía dolor, eso era bueno, así que era básicamente cansancio. Mi marido me ayuda mucho con la casa; está despierto y alerta. Cuando necesito descansar está listo para hacerse cargo.

DAD

Básicamente me encargo de toda la casa. Ella me organiza un poco y me dice lo que hay que hacer como lavar la ropa en la mañana y hacer que los niños sigan una rutina. Básicamente ayudo con la bebé Katherine y me aseguro de que no levante mucho peso.

MAURA DRISCOLL

Para ayudar en la recuperación hay algunos ejercicios y movimientos muy útiles que pueden hacerse con cuidado. Para empezar cuando esté lista intente hacer abdominales y ejercicios para endurecer los muslos. Luego haga movimientos circulares con las piernas y los pies. Después, intente doblar y estirar una rodilla por vez. Ahora intente rodar lentamente de un lado al otro mientras está en su cama. También puede intentar tocarse las rodillas con las piernas dobladas. Siga practicando la manera adecuada de levantarse de la cama apoyándose siempre en los brazos. Por último siéntese en una silla con apoya brazos y practique levantarse ayudándose con los brazos.

TRICIA

Valió la pena hacer los ejercicios porque me hicieron sentir mucho mejor y cuando los hago siento que mi cuerpo va mejorando y volviendo a ser el de antes.

MAURA DRISCOLL

Recuerde: para recuperarse de una cesárea se necesita tiempo y mucha paciencia. Deje que su cuerpo se recupere de forma lenta pero segura.

TRICIA

Haber tenido un parto por cesárea no me resultó negativo. La recuperación lleva un poco más de tiempo creo pero ha sido una gran experiencia.