

¿Qué es una cesárea?

Un parto por cesárea es un parto por cirugía en el que su bebé nace por medio de incisiones hechas en el abdomen bajo y el útero.

Se hacen cuando no se puede tener un bebé por vía vaginal de manera segura.

A veces las cesáreas no son planificadas, pero se hacen para asegurar la salud de usted y su bebé –pero a veces sabrá con antelación que tendrá una cesárea por motivos como:

- *Si su bebé está en posición podálica y nacerá con las nalgas o los pies primero.*
- *Si tiene un embarazo múltiple.*
- *Si tiene infecciones o complicaciones de salud y un parto vaginal puede no ser seguro, como tener VIH, herpes activa o presión arterial alta.*
- *Si tiene problemas con la placenta.*
- *Si hay problemas de salud detectados antes con el bebé.*
- *O si ha tenido una cesárea previa y su profesional de salud u hospital no realizan un VBAC o parto vaginal luego de la cesárea.*

Cómo se hace una cesárea — *tenga en cuenta que cirujanos diferentes pueden hacer las cosas de manera un tanto diferente.*

Primero, se le dará anestesia que la adormecerá. Muchas mujeres reciben una **epidural o anestesia raquídea**.

Esto significa que estará despierta durante la cirugía. Si ya había entrado en trabajo de parto y le pusieron una epidural, esa será usada. Pero si no, el cirujano probablemente usará una anestesia raquídea.

En caso de emergencia, si el médico cree que es más seguro que esté dormida, se le dará anestesia general. *Pero eso es muy raro.*

Luego, la prepararán para la cirugía. La zona en donde se hará la incisión, que es en general donde comienza el vello púbico, se lava y puede que se afeite. Se le colocará un catéter, un tubo colocado en su uretra para mantener vacía la vejiga. También se le colocará una intravenosa para darle fluidos y medicación.

Una vez anestesiada, nuestro cirujano hará una incisión en la pared abdominal. Pasará por varias capas, separando músculos para llegar al útero. Se hace una incisión en la pared del útero para llegar al bebé. Sentirá presión, jaleos y tirones mientras trabajan

para retirar al bebé. No debería sentir ningún dolor, aunque algunas mujeres afirman sentir náuseas durante esta parte del procedimiento.

Esto puede durar entre 30 y 45 minutos. *Puede comenzar a tiritar o temblar un poco durante la cirugía o después.* No se preocupe si esto sucede. Es completamente normal y provocado por los medicamentos que recibe durante la cesárea.

Recuperación

Como todas las cirugías, sentirá dolor. Le darán medicación para controlarlo y deberá tomarlo según las indicaciones para estar cómoda. Si planifica amamantar, informe a su profesional de la salud para que le prescriba el analgésico correcto.

Puede acelerar su recuperación siguiendo con atención las instrucciones de su médico y no levantando nada demasiado pesado durante algunas semanas. Debe evitar tener sexo y colocar objetos en su vagina, como tampones durante algunas semanas luego de la cirugía. *Planifique tomárselo con calma, evitar hacer cosas estresantes y trate de dormir cuando su bebé duerma.* De hecho, en verdad es mejor no hacer planes durante al menos algunas semanas luego de volver a casa para poder tener tiempo de recuperarse.

Cómo prepararse para un parto por cesárea

Primero, hable con su profesional de salud hable con su profesional de salud y pídale que responda todas sus preguntas sobre el procedimiento, la recuperación, los riesgos y cómo cuidar su cuerpo.

Luego, hable con amigas que hayan tenido cesáreas para descubrir cómo les fue. Pero indíqueles antes que no desea escuchar historias de terror exageradas de terceros.

Después, pida que la ayuden en casa. Se sentirá adolorida, cansada y necesitará descansar cuando su bebé duerma.

Finalmente, prepare y congele comidas con antelación que se pueda descongelar y recalentar con facilidad. Tenga la habitación de su bebé lista y llena de pañales e insumos para no tener que ir a la tienda durante esas primeras semanas de recuperación.

En síntesis

Tener un bebé es algo muy importante. Es normal sentirse ansiosa o asustada. Y descubrir que puede tener un parto por cesárea puede ser abrumador. Pero usted puede ayudar...

1. Aprendiendo todo lo que pueda sobre el procedimiento y hablar con otras personas que han pasado por lo mismo puede ayudarla a sentirse más cómoda.

2. Preparar un plan de parto asegurará que de igual manera tenga las cosas significativas en el nacimiento, como fotografías o contacto inmediato de piel a piel con su bebé.
3. Hacer planes para cuando venga a casa preparando comidas con antelación y solicitando ayuda le permitirán enfocarse en su recién nacido y en la recuperación.
4. No abrumarse la ayudará. Recuerde, no solo se está recuperando del embarazo, sino también de la cirugía.
5. Y finalmente, trate de estar calmada, ser flexible y enfocarse en la recompensa —volver a casa con un recién nacido sano.

Fuentes:

1. <https://www.marchofdimes.org/pregnancy/having-a-c-section.aspx>
2. <https://www.aafp.org/afp/2015/0201/p178.html>
3. <https://www.acog.org/Patients/FAQs/Cesarean-Birth?IsMobileSet=false>
4. Rollins M, Lucero J. Overview of anesthetic considerations for Cesarean delivery. *British medical bulletin*. 2012 Mar 1;101(1). doi:10.1093/bmb/ldr050
Caughey AB, Cahill AG, Guise JM, Rouse DJ, American College of Obstetricians and Gynecologists. Safe prevention of the primary cesarean delivery. *American journal of obstetrics and gynecology*. 2014 Mar 1;210(3):179-93. doi:10.1016/j.ajog.2014.01.026
Vejnović TR, Costa SD, Ignatov A. New Technique for Caesarean Section. *Geburtshilfe Frauenheilkd*. 2012;72(9):840–845. doi:10.1055/s-0032-1315347
Women's Health Committee. Delivery of the fetus at caesarean section. *Royal Australian and New Zealand College of Obstetricians and Gynaecologists*. 2017.
Keenan W, Udaeta E, Lopez M, Niermeyer S. Delivery and Immediate Neonatal Care. *Amerian Academy of Pediatrics*
Babu K, Magon N. Uterine closure in cesarean delivery: a new technique. *N Am J Med Sci*. 2012;4(8):358–361. doi:10.4103/1947-2714.99519
5. Dr. Eric Hazelrigg
6. <https://www.acog.org/Patients/FAQs/Cesarean-Birth?IsMobileSet=false#complications>
7. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23635708>