

Pautas para una **mejor** recuperación después de una **cesárea** (ERAC)



Una guía para antes, durante y después del parto por cesárea

Al combinar una amplia experiencia clínica con un personal de salud compasivo y una filosofía de tratamiento atenta, hemos creado un programa de primera clase en el que puede confiar.

Cómo prepararse para su parto por cesárea centrado en la familia

¿Qué es un parto por cesárea?

Un parto por cesárea es el parto quirúrgico para el nacimiento de un bebé a través de un corte (incisión) realizado en el abdomen en la parte inferior del vientre. Alrededor del 30% de los bebés que nacen hoy en los Estados Unidos nacen por cesárea.

Los objetivos del programa para una mejor recuperación después de la cirugía (ERAS por sus siglas en inglés) o una mejor recuperación después de la cesárea (ERAC por sus siglas en inglés) son ayudarla a recuperarse más rápidamente, tener menos dolor y disminuir el riesgo de complicaciones posoperatorias.

¿Cuáles son las indicaciones (razones) para un parto por cesárea?

Algunas razones por las que puede estar indicado un parto por cesárea son:

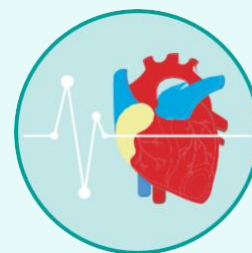
- El cuello uterino deja de dilatarse y no está funcionando correctamente.
- Hay preocupación por el bienestar del bebé. Un ejemplo puede ser que el cordón umbilical esté comprimido y/o la monitorización fetal pueda detectar que el bebé tiene una frecuencia cardíaca anormal.
- Embarazo múltiple. Es posible que las mujeres embarazadas de gemelos puedan necesitar un parto vaginal. Las indicaciones para un posible parto por cesárea pueden ser que los bebés sean prematuros, que se encuentren en una posición dentro del útero que dificulte el parto vaginal u otros problemas que puedan plantear problemas para un parto vaginal.
- Problemas con la placenta.
- El bebé es muy grande.
- El bebé está posicionado o viene primero con los pies o de nalgas o está en otra posición que hace que el parto vaginal sea más peligroso.
- La madre tiene una condición médica que hace que el parto vaginal sea más riesgoso. Un ejemplo podría ser una infección activa por herpes genital durante el parto. También puede indicarse una cesárea si tiene otras afecciones médicas determinadas.

Nota: En determinadas circunstancias, puede ser posible un parto vaginal después de una cesárea (PVDC). Hable con su obstetra/ginecólogo sobre sus opciones.

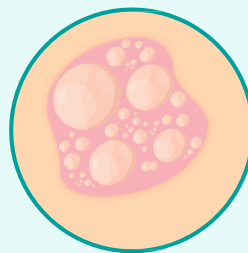
Razones médicas para una cesárea



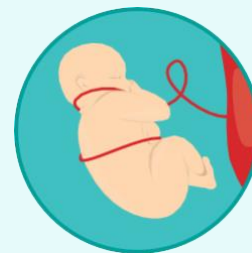
EL BEBÉ TIENE
PROBLEMAS DE
DESARROLLO



PROBLEMAS DE SALUD,
POR EJEMPLO, DEL
CORAZÓN



HERPES GENITAL
ACTIVO



PROBLEMAS CON EL
CORDÓN UMBILICAL



BEBÉ EN POSICIÓN
DE NALGAS



PROBLEMAS CON LA
PLACENTA



TRABAJO DE PARTO QUE
NO PROGRESA



HABER TENIDO PARTO
POR CESÁREA EN EL
PASADO

Objetivos para la ruta a una mejor recuperación después de una cesárea

Nuestro objetivo es brindarle la más alta calidad de atención antes, durante y después de su parto por cesárea/cirugía.

Hemos desarrollado un programa diseñado para disminuir los riesgos asociados con su cirugía.

Juntos trabajaremos para lograr el mejor resultado posible al disminuir el riesgo de complicaciones y el tiempo de estadía en el hospital. La mejor manera de lograrlo es a través de un enfoque de equipo en el que usted será el miembro más importante.

Mientras se prepara para el parto y la cirugía, es posible que tenga muchas preguntas. Este material educativo le ayudará a saber qué esperar antes, durante y después de su parto por cesárea/cirugía.

También es importante que comprenda lo que se necesita de usted y del resto de su equipo de atención médica durante este proceso. Revise cuidadosamente esta información y compártala con aquellos familiares y amigos que la ayudarán antes, durante y después de su parto por cesárea.

No tenga miedo de hablar y hacer preguntas en cualquier momento.

Queremos que tome un papel activo en su atención. Le recomendamos que haga preguntas y aprenda todo lo que pueda sobre su parto por cesárea, la cirugía y la experiencia de recuperación.

Números de teléfono de contactos importantes

Contactos importantes	Número de teléfono
Obstetra _____	_____
Pediatra _____	_____
Médico de cabecera _____	_____
Doula _____	_____
Hospital _____	_____
Hogar quirúrgico perioperatorio / Pruebas previas a la admisión	_____
Número de cuarto del paciente _____ (Piso / Unidad / # de cuarto)	_____
Estación de enfermería en la unidad de recuperación del paciente	_____
Contactos adicionales para el paciente y la familia	
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
Persona(s) de apoyo	
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Preparándose para su parto por cesárea y cirugía

Su camino hacia la recuperación comienza con los pasos preoperatorios que generalmente se llevan a cabo semanas antes de la cesárea y la cirugía abdominal programadas. **¿Qué debo anticipar para esta experiencia de parto quirúrgico/abdominal?**

Antes de mi parto por cesárea

Su camino hacia la recuperación comienza cuando su médico habla con usted sobre por qué necesita una cesárea. Hay varios pasos que se llevan a cabo antes de la cirugía programada. Este es un momento en el que debe hacer cualquier pregunta que pueda tener a su médico. Se le darán instrucciones para ayudarlo a prepararse para la cirugía. Es posible que le indiquen cuándo y dónde debe acudir para obtener análisis de laboratorio preoperatorios.

Hable con los médicos:

- Si tiene algún problema médico como presión arterial alta, diabetes o asma, pregunte si necesita alguna autorización médica adicional.
- Asegúrese de saber qué medicamentos debe tomar y cuáles debe dejar de tomar. Si le piden que deje de tomar un medicamento, asegúrese de preguntar cuándo debe dejar de tomarlo antes de la cirugía.
- Asegúrese de informarle a su médico si está tomando algún suplemento o medicamento de venta libre.

Preparación preoperatoria

Antes de someterse a una cirugía, dependiendo de su historial de salud, es posible que necesite que la revisen para detectar problemas médicos que podrían ponerle en riesgo durante o después de la cirugía. Si es necesario, esta cita puede ser con su médico de cabecera, cardiólogo, neumólogo, endocrinólogo u otro especialista. Su médico le dirá cuándo programar su cita que puede consistir en:

- Un historial médico completo
- Un examen físico
- Pruebas auxiliares para recibir autorización médica antes de la cirugía
- Traiga una lista completa de sus medicamentos, incluido el nombre del medicamento, la dosis y la frecuencia con que los toma.

Su médico debe enviar una carta de autorización médica a su obstetra antes de su cirugía.

Recordatorio preoperatorio

Notifique a su cirujano si presenta:

- Síntomas de gripe, resfriado o virus.
- Erupción cutánea
- Herida abierta, supurante o enrojecida en cualquier parte de su cuerpo, incluidos los rasguños de jardinería o mascotas
- Exposición reciente a una infección por MRSA
- Viajes prolongados recientes o reposo en cama
- No se afeite ni se depile dentro de 2 semanas cerca del lugar donde la operarán. Esto puede irritar su piel y hacer que sea más fácil contraer una infección.
- Quítese todos los aretes o piercings del cuerpo. Puede reemplazarlos con joyas de plástico.





Dieta, nutrición y ejercicio

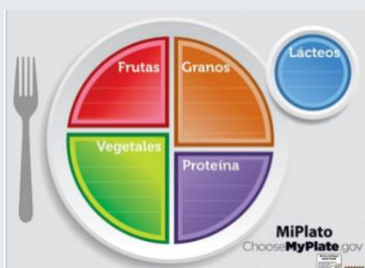
Alimentación saludable

Una dieta adecuada es un factor importante en la curación. Comer bien y mantener un peso saludable ayuda a eliminar el estrés en la columna y puede reducir el riesgo de enfermedades cardíacas, diabetes y cáncer.

Recomendamos una dieta equilibrada del diagrama “MiPlato” que se muestra a continuación.

También es importante aumentar la ingesta diaria de hierro y calcio antes y después de la cirugía.

Para obtener más información sobre opciones de dietas saludables, visite **ChooseMyPlate.gov**.



Antes de su parto por cesárea y cirugía abdominal, es beneficioso para usted intentar mantenerse lo más en forma posible. Puede lograrlo llevando una dieta saludable.

Si fuma, lo ideal es que deje de fumar lo antes posible antes de la operación. También es útil continuar con el ejercicio. Incluso una caminata de 30 minutos todos los días es beneficiosa. Consulte con su médico antes de iniciar cualquier programa de ejercicios.

Medicamentos

Medicamentos (*Consulte con su médico.*)

Si está tomando aspirina, hable con su médico sobre cuándo o si debe dejar de usar aspirina en dosis bajas antes de la cirugía.

Deje de tomar todos los suplementos cinco días antes de la cirugía, excepto un multivitamínico diario.

Nota: Puede tomar Tylenol regular o extrafuerte para el dolor.

Otras notas sobre medicamentos

- Si actualmente toma Lovenox o Heparin, pregúntele a su cirujano o médico de cabecera cuándo debe dejar de tomarlos.
- La mañana de su cirugía, tome sólo los medicamentos que le haya indicado el enfermero de pruebas previas a la admisión, incluidos los betabloqueantes, con un pequeño sorbo de agua.
- Si actualmente toma Glucophage (Metformin) para la diabetes, no tome Metformin el día anterior (día y noche) ni la mañana de la cirugía.

Prevención de infecciones

Las infecciones ingresan al cuerpo a través de varias vías, pero más comúnmente a través de la piel y la boca. Para reducir el riesgo de infección, siga estos consejos.

Limpieza de la piel

Dúchese según las indicaciones de su médico y/o equipo de preadmisión de atención médica, utilizando el gel de baño especial Hibiclens que se le proporcionó en su cita preoperatoria.

Exposición

Trate de evitar interacción con cualquier persona que tenga una infección.

Cuidado de heridas

Esté pendiente del cuidado de su incisión después de la cirugía, siguiendo las instrucciones que le dio su médico. Es posible que reciba un vendaje especial. Consulte con su médico antes de quitarse el vendaje.

.....



Preparando su hogar para la recuperación

Planificación de comidas

- La preparación de comidas es una excelente manera de tener las comidas listas cuando regrese a casa del hospital. Prepare y congele o compre comidas en porciones pequeñas para los momentos en que esté sola.
- Es una buena idea abastecerse de alimentos que puedan congelarse para su uso posterior, como pan, verduras y frutas.
- Coordine con sus familiares y amigos para que le ayuden. Esto puede resultar útil en las primeras semanas después del nacimiento.

Seguridad

- Organice su casa. Las alfombras de área y otros objetos en el suelo pueden ponerle en riesgo de caerse.
- Asegúrese de que haya un camino bien iluminado hacia su baño (luces nocturnas).
- Asegúrese de que todas las escaleras sean seguras y tengan pasamanos.
- Guarde los cables largos de teléfono, computadora y lámparas. Lleve siempre consigo su teléfono inalámbrico o celular en caso de emergencia.
- Si tiene escaleras, podría resultarle útil tener en el piso inferior un moisés o un corralito, así como un suministro de pañales, ropa y artículos esenciales para el bebé para evitar subir y bajar escaleras todo el día. Está bien subir las escaleras si es necesario. Puede subir las escaleras por la noche y bajar en el día para limitar la cantidad de veces que necesita usar las escaleras.
- Las mascotas deben permanecer en una habitación cerrada antes de entrar a su casa para evitar accidentes. Es posible que necesite ayuda para cuidar a sus mascotas las primeras semanas después de la cirugía.

Ayuda en el hogar

Una vez que regrese a casa, necesitará ayuda durante los primeros días. Pida ayuda a un familiar o amigo que le ayude con las comidas, el baño y la vestimenta y lo lleve a su cita de seguimiento con su cirujano. También podría considerar contratar una doula posparto si familiares o amigos no pueden ayudar durante este período de recuperación.

Empacando para el hospital

Empaque su maleta para ir al hospital una o dos semanas antes de su cesárea/cirugía programada. Es una Buena idea empacar dos maletas: una con los artículos que necesitará para el parto y otra (que podría dejar en la cajuela de su automóvil) con las cosas que necesitará después de que nazca el bebé.

Asegúrese de incluir

- Artículos de cuidado personal, como cepillo de dientes, pasta de dientes, desodorante, cepillo para el cabello, peine, etc.
- Pantuflas o zapatos planos con suela de goma y talón y puntera cerrados para caminar por el pasillo.
- Ropa como batas cortas, pantalones cortos, camisetas, pijamas y una levantadora corta y liviana.
- Sostenes para lactancia y toallas sanitarias (le proporcionaremos toallas sanitarias después del nacimiento)
- Ropa holgada para usar en casa. Por lo general, la ropa que usó durante el embarazo le servirá cuando regrese a casa.



Traiga también

- Su máquina CPAP/BiPAP si tiene apnea del sueño
- Una lista de los medicamentos actuales, incluida la cantidad, la concentración y la frecuencia.
- Una lista de medicamentos y alergias alimentarias.
- Anteojos si los usa. Los lentes de contacto pueden resultar incómodos y se deben quitar durante cualquier cirugía.
- Música favorita para relajarse antes, durante y después del parto.
- Cámara para fotografías
- Cargadores para todos sus dispositivos
- Chicle y/o caramelos duros que se utilizarán para estimular la función intestinal después de la cirugía.
- Una copia de su testamento vital, directivas médicas anticipadas y directiva para atención médica final (si tiene una)
- Este folleto: usted y su equipo hospitalario lo utilizarán durante su estadía en el hospital.

Adicionalmente

- Deje joyas, tarjetas de crédito y grandes sumas de dinero en casa.
- Quítese las joyas y todos los aretes y piercings del cuerpo.
- Marque todo con su nombre. Si trae su propia almohada, asegúrese de que tenga una funda de color brillante.
- Traiga refrigerios o bebidas especiales que usted y su persona de apoyo puedan desear después del nacimiento.
- Traiga dinero para las máquinas expendedoras y el parqueadero.
- Traiga una libreta y un lápiz para anotar cualquier pregunta que pueda tener para su médico y su equipo de salud.
- Tenga con usted números de teléfono de familiares y amigos importantes para mantenerse en contacto y actualizarlos sobre el nacimiento de su bebé.

Para el bebé

- Traiga asiento para el automóvil (portabebés). Necesitará uno instalado correctamente en su vehículo para llevar al bebé a casa.
- Traiga un traje para regresar a casa. Asegúrese de llevar un pijama con piernas, en lugar de una bata, para que el bebé esté abrigado y cómodo en el asiento del automóvil.
- Traiga una manta para bebé adecuada a la temperatura exterior.
- Traiga pañales, gorra, calcetines o botines

Conteo regresivo para parto por cesárea | Lista de verificación para la cirugía

Dos a cuatro semanas antes de la cirugía

- Preoperatorio con su médico
- Pruebas y enseñanza previas a la admisión (PATT)
- Fecha: _____ (Si aplica)
- Fecha del parto-cirugía: _____
- Hora de Llegada: _____
- Tenga una dieta equilibrada y saludable todos los días.
- Continúe con la actividad y el ejercicio diarios según las indicaciones de su médico.
- Deje de fumar por completo.

Una a dos semanas antes de la cirugía

- Comience a preparar su casa.
- Continúe comiendo comidas balanceadas y saludables. Prepare/compre/congele comidas para usar después del parto.
- Notifique su médico si tiene una herida abierta, sarpullido o llaga, o si tiene un resfriado, virus o fiebre.
- Hable con su médico sobre el manejo de los anticoagulantes.

Cinco días antes de la cirugía

- Deje de tomar suplementos que no sean vitaminas prenatales.
- Consulte con su médico sobre los medicamentos que debe suspender y/o continuar.

Día antes del parto/cirugía por cesárea programada:

- Revise las maletas y el asiento de seguridad (portabebés) para bebés/niños en preparación para el ingreso al hospital.
- No coma alimentos sólidos ocho horas antes de la cirugía.
- Le recomendamos que se mantenga bien hidratada antes de la cirugía.
- Antes de acostarse, dúchese con el gel de baño Hibiclens que recibió en su visita preoperatoria.

Día de la cesárea / parto por cirugía

Tome los medicamentos recetados (incluidos los betabloqueantes) con un sorbo de agua, según las instrucciones.

Evite afeitarse o depilarse el área debajo del ombligo. *(incluido el vello púbico)* dentro de las dos semanas previas a la cesárea. Esto puede aumentar el riesgo de infección en el sitio quirúrgico. En caso de ser necesario eliminar el vello púbico, el personal quirúrgico lo recortará justo antes de la cirugía.

- Mientras se prepara, tome una ducha de Hibiclens según las instrucciones de PATT y de la botella.
- Tome la bebida que le recetó su médico horas ____ antes de su cirugía.
- Llegue a tiempo al hospital.
- Retire todos los aretes, piercings del cuerpo y reemplácelos por unos de plástico según sea necesario.
- No se deben usar lentes de contacto durante el procedimiento quirúrgico. Empaque y traiga sus anteojos.
- El maquillaje de ojos o las extensiones de pestañas pueden causar irritación ocular durante la cirugía.

Instrucciones adicionales

Que esperar–Antes, durante y después de su cesárea/parto por cirugía

Antes del parto/cirugía

Antes de ir al hospital – *por favor marque cada elemento*

- ☐ Dúchese con Hibiclens. Se le entregará un jabón quirúrgico Hibiclens para que lo use la noche anterior y la mañana de la cirugía. No se afeite ni se depile cerca del lugar donde le realizarán la cirugía. Esto puede irritar la piel y facilitar el desarrollo de una infección.
- ☐ Cepíllese los dientes. Al despertar, puede cepillarse los dientes y enjuagarse con agua, pero no trague el agua.
- ☐ Tome sus medicamentos. Tome únicamente los medicamentos según las instrucciones del enfermero de pruebas previas a la admisión, incluidos los betabloqueantes, con un sorbo de agua tan pronto como se levante.
- ☐ Use ropa adecuada. Use ropa holgada y fácil de quitar.
- ☐ Deje las joyas, incluidas los aretes y piercings, y otros objetos de valor en casa.
- ☐ Retire el maquillaje. No use maquillaje, rímel, sombra de ojos, delineador de ojos ni pestañas postizas.
- ☐ Retire todos los aretes y piercings del cuerpo y reemplácelos por unos de plástico según sea necesario.
- ☐ No utilice polvos, desodorantes, perfumes, lacas para el cabello ni lociones perfumadas.
- ☐ Traiga un recipiente o estuche con su nombre para sus lentes de contacto, anteojos, ayudas auditivas y dentaduras postizas. Mantenga sus pertenencias en el automóvil hasta que le hayan asignado su habitación en el hospital.

Lista de verificación para la admisión a la unidad de trabajo de parto y parto

Por favor marque cada elemento

- ☐ Se le pedirá que se presente en la unidad de trabajo de parto y parto a la hora especificada por su médico o su enfermero preoperatorio.
- ☐ Después de registrarse, usted y una persona de apoyo serán acompañados a su habitación en la unidad de trabajo de parto. El personal completará los preparativos para su cirugía.
- ☐ Por favor, no se permiten visitas de menores de 12 años a menos que sean hermanos del bebé.

Admisiones Preoperatorias

Una vez en el hospital, será admitida e irá directamente a al área de trabajo de parto. Allí se verificará su información de registro, recibirá su brazalete de identificación del hospital y se pondrá una bata. Su ropa se colocará en una bolsa de hospital. Se revisarán y firmarán permisos de para la cirugía

Sala de espera para la familia

- Otros familiares y amigos pueden permanecer en la sala de espera familiar.
- Sólo la persona de apoyo designada puede permanecer con el paciente.
- Como recordatorio, es posible que pasen de tres a cuatro horas desde el momento en que se despide de su familia hasta que se completa su cesárea/cirugía y su recuperación. Su familia podrá verlos a usted y a su nuevo bebé una vez que lleguen a la Unidad Materno Infantil (UMI).

Anestesia

Su anestesiólogo se reunirá con usted antes de su cirugía. Ellos lo evaluarán y elaborarán el mejor plan para controlar el dolor durante la cirugía. En la mayoría de los casos, su anestesia incluirá anestesia raquídea y/o epidural en combinación con anestesia local. Su médico puede optar por colocarle un medicamento anestésico en el abdomen para ayudar a controlar el dolor durante los primeros dos o tres días después de la cirugía.

Su parto por cirugía/cesárea

Suite de parto por cesárea/Sala quirúrgica

Un poco antes de su cesárea / parto por cirugía, completará su preparación para la cirugía.

- Se le pedirá que se ponga una bata de hospital.
- Un enfermero registrado controlará su presión arterial, pulso y temperatura, revisará sus niveles de oxígeno y su nivel de azúcar en la sangre.
- Se evaluará y controlará la frecuencia cardíaca de su bebé.
- El enfermero colocará una vía intravenosa (IV) en una vena de su brazo o mano para administrarle suero y/o medicamentos.
- Es posible que en este momento le retiren parte del cabello alrededor de la incisión usando una maquinilla eléctrica para disminuir el riesgo de infección.
- Es posible que le den una manta que se conecta a un soplador de aire caliente para mantenerla abrigada antes y durante la cirugía.
- Su enfermero le administrará los medicamentos preoperatorios que le hayan recetado para ayudar a prevenir las náuseas y/o los vómitos, así como medicamentos para disminuir el riesgo de infección posoperatoria.
- Se reunirá con su médico antes de su cesárea/cirugía programada.
- Los miembros del departamento de anestesia se reunirán con usted para hablar sobre la administración de su anestesia. La mayoría de los partos por cesárea se realizan bajo anestesia regional, que es cuando se adormece la parte inferior del cuerpo. Las opciones comunes son un bloqueo raquídeo y un bloqueo epidural. Es posible que esté despierta cuando nazca su bebé.
- Se recomienda que su persona de apoyo esté con usted. Todos los demás familiares y amigos pueden utilizar nuestra sala de espera familiar.

La duración del parto/cirugía por cesárea varía, pero un promedio de una hora es una buena estimación.

Las salas de quirófano se mantienen muy frías para controlar las infecciones. El personal le proporcionará mantas calientes extra si es necesario.

Nacimiento por cesárea/ cirugía

- Muchos profesionales estarán con usted en el quirófano, incluidos su cirujano, anesthesiologo y anestesista, instrumentador quirúrgico y enfermero circulante. Este equipo monitorea constantemente su progreso y bienestar durante la cirugía.
- Para su bebé, también habrá personal de apoyo presente en la sala de quirófano. El personal de apoyo para su bebé puede incluir: enfermeros de la UCIN o de neonatología, enfermeros especializados, terapeutas respiratorios y quizás un neonatólogo.
- El equipo de operación utilizará cobertores especiales para el cabello, mascarillas, batas y guantes durante el parto/cirugía.
- Se le colocarán almohadillas adhesivas en el pecho para controlar su frecuencia cardíaca.



- Se le colocará un manguito de presión arterial en el brazo para controlar su presión arterial.
- Habrá luces brillantes ubicadas encima de la mesa de operaciones.
- Se le colocará una sonda en la vejiga antes de la cirugía (después de que esté adormecida) y lo más probable es que se la retiren más tarde ese mismo día de la cirugía.
- Se limpiará el área quirúrgica de su piel (y en algunos casos su vagina) con el limpiador de piel adecuado para ayudar a prevenir infecciones posoperatorias.
- Es posible que le apliquen masajeadores de piernas en sus piernas para ayudar a prevenir los coágulos de sangre.
- Se aplicarán campos quirúrgicos estériles y se colocará un campo que bloqueará su visión del procedimiento y del parto.
- Una vez que haya recibido la anestesia y el equipo confirme que está adormecida, su persona de apoyo será acompañada a la sala de quirófano y podrá sentarse en la cabecera de la mesa de quirófano para estar con usted durante su parto por cesárea. En raras ocasiones, es posible que las personas necesiten anestesia general. Es posible que se le solicite a la persona de apoyo que espere en la sala de espera si esto ocurre.

El procedimiento (quirúrgico) de parto por cesárea desde la primera incisión hasta la reparación de las incisiones dura aproximadamente una hora. Su médico realizará incisiones quirúrgicas en su abdomen y útero para dar a luz al bebé.

Incisión abdominal

El médico suele hacer una incisión horizontal cerca de la línea del vello púbico.

Incisión uterina

Luego, su médico hace la incisión uterina, que también suele ser horizontal a través de la parte inferior del útero (incisión transversal baja). Es posible que se usen otros tipos de incisiones uterinas dependiendo de la posición del bebé o si hay complicaciones, como placenta previa o parto prematuro.

¡Nace su bebé! Su médico succionará líquido de la nariz y la boca de su bebé y sujetará y cortará el cordón umbilical. Su médico extraerá su placenta y reparará las incisiones. Si usted y su bebé se encuentran bien después de la cirugía, es probable que pueda cargarlo poco después del nacimiento.

Después de su parto por cesárea

Unidad de recuperación

- Después del parto/cirugía, usted, su bebé y su persona de apoyo serán llevados a la sala de Recuperación.
- Se le alentará a unirse piel con piel con su bebé durante esta hora dorada.
- Este es un buen momento para iniciar la lactancia materna durante la hora dorada. Si es necesario, El personal de enfermería le ayudará a posicionar a su bebé para amamantarlo.
- Mientras estén en la Sala de Recuperación, a usted y a su bebé se les controlarán cuidadosamente sus signos vitales.
- Le pondrán un vendaje sobre la incisión.
- El personal de enfermería revisará y masajeará con frecuencia el fundus uterino (la parte superior de su útero) para evitar un sangrado abundante.
- También se controlarán con frecuencia sus loquios (drenaje vaginal) para asegurarse de que no sean excesivos.
- Es posible que esté usando una mascarilla con oxígeno o un tubo de oxígeno en la nariz.
- Es posible que tenga visión borrosa y boca seca.
- Es importante que mientras esté despierta realice ejercicios de respiración profunda. Inhale por la nariz y expulse el aire que sale por la boca. Haga esto al menos cinco veces cada hora.
- Aún tendrá una vía intravenosa en el brazo o la mano y una sonda en la vejiga.
- Se le mantendrá cómodamente abrigada.
- Es posible que sienta algo de dolor alrededor de la incisión, así como calambres uterinos (dolores posparto); Se utilizarán múltiples estrategias para ayudar a controlar su dolor.
- Es posible que le ofrezcan trocitos de hielo y líquidos claros si no tiene náuseas.
- Se le alentará a que comience a beber líquidos mientras esté en la sala de recuperación. Se le animará a masticar chicle para estimular la función intestinal normal. Siga los consejos de su médico.
- Si no tiene náuseas, debería poder reanudar su dieta normal. Le recomendamos que coma alimentos saludables y beba mucha agua. Le quitarán la vía intravenosa y la sonda durante su primera estadía en el hospital.
- El tiempo promedio que se pasa en la sala de recuperación es de aproximadamente una o dos horas.
- Le llevarán a su habitación cuando esté disponible. Su familia/visitantes serán notificados de la ubicación de su habitación.
- Una vez que pueda mover las piernas, el personal de enfermería le ayudará a sentarse en el costado de la cama y le alentará a caminar con frecuencia durante su estadía en el hospital. Caminar ayuda a prevenir los dolores causados por los gases, el estreñimiento y los coágulos de sangre (trombosis venosa profunda).
- El personal de la unidad materno infantil revisará su incisión para detectar signos de infección.

Unidad materno infantil

La duración promedio de la estadía en el hospital después de una cesárea parto por cirugía es de dos o tres días. Cada nacimiento y cirugía es único y su médico determinará cuándo estará lista para recibir el alta.

Prevención de caídas

En Wellstar, su seguridad es una alta prioridad. Para mantenerla segura y ayudar a prevenir caídas, nuestro personal de enfermería evaluará y controlará su riesgo de sufrir una caída. Si está en riesgo, se le aplicarán precauciones contra caídas.

Algunos de los factores de riesgo para caídas incluyen pérdida de memoria/confusión, pérdida de sensibilidad en las piernas y somnolencia causada por medicamentos para el dolor, las náuseas o para dormir.

Si se le identifica como de alto riesgo de sufrir caídas, es posible que se le solicite que:

- Use calcetines/pantuflas amarillas especiales.
- Tenga una alarma en la cama para alertar al personal de enfermería.
- Siempre tenga una persona de apoyo con usted
- Llame para pedir asistencia de enfermería las primeras veces que se levante

Nuestro personal le ayudará mediante:

- Mantenimiento de la cama en posición baja y bloqueada
- Colocando el timbre de llamada, el teléfono, el agua y los objetos personales a su alcance
- Dejando encendida una luz nocturna en el baño durante la noche
- Asistiéndole para ir al baño las primeras veces que se levante.

Caminata temprana después de la cirugía

Caminar pronto después de la cirugía reduce significativamente el riesgo de neumonía al mejorar la respiración, acelerar la recuperación y disminuir los riesgos de desarrollar coágulos de sangre en las piernas. Usted se levantará para caminar con ayuda a partir del mismo día de la cirugía y se le ayudará a caminar al menos tres o cuatro veces al día. Puede comenzar caminando distancias cortas en el pasillo y luego aumentar la distancia a medida que se fortalece. Recuerde que caminar con frecuencia es fundamental para su recuperación.



Que esperar

Espirómetro de incentivo

El espirómetro de incentivo es una herramienta que le ayudará a respirar profundamente después de la cirugía. El personal de enfermería y/o terapeuta respiratorio le indicarán cómo utilizarlo. Es muy importante que lo utilice al menos 10 veces cada hora mientras esté despierta. Es posible que le recomienden usar el espirómetro con más frecuencia si tiene una fiebre baja. También se le animará a toser y respirar profundamente.

Tos y respiración profunda

Si necesita toser, ponga una almohada sobre el área de la incisión para amortiguar. Esto ayuda a aliviar el dolor que proviene de la incisión.

Medicamentos para la náusea

Algunas personas experimentan náuseas o incluso vómitos después de la cirugía. La anestesia y otros medicamentos causan náuseas en algunas personas, pero generalmente desaparecen durante el primer día después de la cirugía. Su médico le recetará medicamentos para ayudar a reducir y eliminar las náuseas que pueda experimentar. Mantenga informado al personal de enfermería si experimenta náuseas.

Medicamentos y control del dolor

Escala del dolor

Podrá hablar con su proveedor sobre la mejor manera de controlar su dolor después de la cirugía. Se pueden utilizar varios métodos de administración de analgésicos según la calificación que le dé a su dolor. En Wellstar utilizamos esta escala de dolor para que pueda calificar la intensidad del dolor que siente.



0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Controlar su dolor es muy importante para nosotros. Se le pedirá que "califique" o "de un número" a su dolor en una escala del 1 al 10. 0 es ningún dolor y 10 es el peor dolor. Al utilizar esta escala, podremos controlar su nivel de dolor y la eficacia de sus analgésicos.

Informe al personal de enfermería si su medicamento no le ayuda con su dolor antes de que se salga de control (es decir, antes de que supere 5).



Regreso a casa del hospital

El plan para cuando regrese a casa comienza en el consultorio de su médico antes de su ingreso al hospital. Una vez que sea admitida, un representante de coordinación de atención puede visitarle para revisar el estado de su hogar y determinar qué podría necesitar cuando regrese a casa.

Antes de regresar a casa, se le dará:

- Receta(s) según sea necesario y analgésicos para el dolor
- Instrucciones escritas para el cuidado en el hogar
- Cita de seguimiento con su médico
- Información para programar una cita con el médico del bebé.

• • • • •

Al irse a casa

Asegúrese de que un familiar o amigo esté disponible para llevarlo a casa.

Antes de salir del hospital:

- Si los necesita, solicite analgésicos para ayudarlo con el dolor hasta que recoja su receta.
- Asegúrese de comprender las instrucciones para su cuidado, especialmente las instrucciones de atención en el hogar, las restricciones físicas, los medicamentos ordenados y las citas de seguimiento.
- Asegúrese de estar al tanto de las señales de advertencia que pueden indicar que tiene una emergencia y necesita regresar al hospital.

Recuperación en casa

Llame al 911 inmediatamente si presenta:

- ☐ Dolor en el pecho
- ☐ Respiración obstruida o dificultad para respirar
- ☐ Convulsiones
- ☐ Pensamientos de lastimarse a usted misma o a su bebé

Llame a la oficina o al 911 inmediatamente si tiene:

- ☐ Sangrado que empapa una toalla sanitaria en una hora
- ☐ Coágulos de sangre del tamaño de un huevo.
- ☐ Pierna o brazo enrojecido o hinchado y caliente al tacto.
- ☐ Temperatura de 100,4°F o superior
- ☐ Dolor de cabeza que no mejora incluso después de tomar medicamentos.
- ☐ Cambios en la visión: visión borrosa, moscas volantes (manchas en la visión).
- ☐ Drenaje, aumento de la hinchazón o enrojecimiento en o desde la incisión
- ☐ Secreción maloliente de la incisión o loquios (secreción vaginal que contiene sangre, moco y tejido uterino)

Si tiene una verdadera emergencia o no puede comunicarse con su médico, llame al 911 o vaya a la sala de emergencias más cercana. Allí se pondrán en contacto con su médico.

Expectativas sobre el dolor

Después de todas las cirugías, la inflamación es un proceso natural de curación. No podemos ni queremos bloquear este proceso.

Tenga en cuenta que podemos aliviar su dolor, pero no podemos quitarlo totalmente. Usted se fortalecerá más cada día; tenga paciencia.

Medicamentos

Si necesita un reabastecimiento de medicamentos, llame al consultorio de su médico.

Fumar

Evite fumar durante al menos tres a seis meses después de la cirugía, ya que esto puede afectar su curación.

Estreñimiento

Los analgésicos pueden causarle algo de estreñimiento. Hable con su médico sobre ablandadores de heces de venta libre, leche de magnesio u otros laxantes que pueda tomar en caso de ser necesario.

Cuidado de la incisión

Es importante mantenerse a usted y su entorno lo más limpios posible antes y después de la cirugía. Use desinfectantes para limpiar superficies como accesorios del baño. Asegúrese de lavarse las manos antes y después de tocar la incisión. Revise su incisión diariamente durante las primeras dos semanas para detectar cualquier signo de infección, como aumento de calor o enrojecimiento en el área, hinchazón, secreción o aumento de dolor inexplicable en la incisión. Su médico le dará instrucciones sobre el cuidado de la incisión. Una pequeña cantidad de drenaje de color marrón rojizo no es inusual durante unos días.

Al duchar se

Necesitará ducharse. Deje que el agua corra sobre la incisión y seque suavemente. No se sumerja ni se bañe en la tina hasta que su médico le autorice. No se sumerja en una piscina o jacuzzi hasta que su médico lo apruebe.

Ejercicio y movilidad

Es muy importante continuar con su programa de caminata. No levante nada que pese más de 10 libras hasta que su médico lo apruebe.

Qué esperar después de regresar a casa

Es común sentir malestar y fatiga después de un parto por cesárea. Para prevenir complicaciones y promover la curación:

- **Vuelva a su rutina paulatinamente.** Descanse siempre que sea posible. Cuando su bebé duerma, usted también debe hacerlo.
- **Alivio del dolor.** Utilice medicamentos recomendados por su médico que sean seguros para la lactancia. Recuerde que durante las primeras semanas posparto no debe levantar nada que sea más pesado que su bebé.
- **Espere para tener relaciones sexuales.** Espere al menos seis semanas y después de haber visto y hablado con su médico antes de reanudar las relaciones sexuales. Es recomendable hablar con su médico durante su visita posparto sobre los métodos anticonceptivos al reanudar las relaciones sexuales.
- **Para prevenir infecciones:** No introduzca nada en su vagina (tampones o copas menstruales). También avise a su médico si tiene algún signo de infección:
 - Incisión, que está enrojecida, hinchada o supurando.
 - Fiebre
 - Sangrado abundante con o sin mal olor.
 - Dolor que aumenta
- **Espere para conducir.** Pregúntele a su médico cuándo puede reanudar esta actividad.

Avisa a su médico si experimenta signos de depresión posparto:

- Cambios de humor severos
- Pérdida del apetito
- Fatiga abrumadora
- Falta de alegría después del parto, problemas para cuidar a su bebé o a usted misma
- Pensamientos de hacerse daño a usted o a su bebé

Seguimiento con su médico

Pregúntele a su médico cuándo debe programar su primera visita posparto. El Colegio Estadounidense de Obstetras y Ginecólogos recomienda que esta atención sea continua y que se comunique con su médico dentro de las tres semanas posteriores al parto. Su médico debe verlo dentro de las primeras seis semanas para una evaluación.

En este momento su médico evaluará su bienestar físico y emocional, analizará su plan de vida reproductiva y hablará sobre anticoncepción.

Seguimiento posoperatorio

Debe programar su cita tan pronto regrese a casa del hospital si no fue programada durante su cita preoperatoria.

NOTAS: _____

[illegible]

Mis preferencias de parto por cesárea

Complete esta página según sus deseos para el nacimiento. Tenga en cuenta que es posible que no se puedan cumplir todos los deseos de esta página, dependiendo de la política del hospital o si surgen complicaciones durante el parto. Comparta su plan con su equipo de apoyo, médico y personal de enfermería durante el parto.

Nombre _____ Nombre preferido _____

Fecha de nacimiento _____ Fecha de parto del bebé _____

Oficina médica responsable del parto _____

Hospital para el parto y Pediatra Seleccionado _____

Es importante incluir personas de apoyo en su experiencia de parto. Apreciamos su cooperación mientras trabajamos juntos para mantenerlos seguros y saludables a todos. Si tiene preguntas sobre nuestra política de visitas, llame al hospital Wellstar donde dará a luz.

Mi persona de apoyo principal _____

Personas de apoyo adicionales _____

Si necesita privacidad o restricciones de visitantes, coméntelo al momento de la admisión y con su equipo de enfermería a su llegada.

Preferencias para el parto por cesárea

Por favor marque todos los que apliquen

- ☐ Música suave en el quirófano, proporcionada por el paciente.
- ☐ Campos quirúrgicos transparentes (si están disponibles)
- ☐ Explicación de la cirugía a medida que avanza.
- ☐ Persona de apoyo cortará el exceso de cordón umbilical una vez el bebé esté en el calentador.
- ☐ Piel con piel conmigo o con mi persona de apoyo tan pronto como la madre esté estable
- ☐ Amamantar lo antes posible
- ☐ La persona de apoyo principal permanecerá conmigo en todo momento
- ☐ La persona de apoyo principal permanecerá con el bebé en todo momento
- ☐ Conservar la placenta, si es posible (yo proporcionaré mi propio método de almacenamiento y extracción inmediata).
- ☐ Donación de placenta
- ☐ Banco de sangre del cordón umbilical (se deben hacer arreglos previos antes del nacimiento)
- ☐ Bebé piel con piel inmediatamente durante una hora (Hora Dorada)
- ☐ Sin interrupciones ni visitas durante una hora.
- ☐ Retrasar el pesaje durante una hora
- ☐ Retrasar la aplicación del ungüento para los ojos durante una hora.
- ☐ Se realizarán todas las pruebas, vacunas y procedimientos de rutina.
- ☐ Elija las pruebas, las vacunas y los procedimientos que se realizan (yo lo consultaré con el pediatra con anticipación).
- ☐ Retrasar el baño
- ☐ Madre o persona de apoyo ayuda con el primer baño.
- ☐ No se dará baño
- ☐ Separación mínima

Para discutir con el pediatra.

- ☐ Piel con piel inmediatamente durante una hora (Hora Dorada)
- ☐ Sin interrupciones ni visitas durante una hora.
- ☐ Retrasar el baño
- ☐ Madre o persona de apoyo ayuda con el primer baño.
- ☐ Retrasar el pesaje durante una hora
- ☐ Retrasar la aplicación del ungüento para los ojos durante una hora.
- ☐ No se dará baño
- ☐ Separación mínima

Posparto

- ☐ Comida de fuera (hay microondas disponibles, pero no refrigeradores)
- ☐ Necesidad dietética especial _____
- ☐ Extractor de leche y equipo de calidad hospitalaria, si es necesario
- ☐ Fotógrafo infantil del hospital según las pautas para visitantes
- ☐ Capellán o consultor de Salud Espiritual
- ☐ Restricciones de divulgación de información y/o visitantes
- ☐ ¿Qué tipo de apoyo adicional necesito antes y después del parto? _____
- ☐ Cualquier otra inquietud o problema que el personal del hospital deba conocer. _____



Recursos

Para obtener información adicional sobre el embarazo y el parto

[wellstar.org/obwellness](https://www.wellstar.org/obwellness) | health4mom.org

Regístrese en la aplicación gratuita Text4Baby para recibir información sobre variedad de temas.

Referencias para Georgia y servicios sociales: 1 (800) 300-9003 (WIC, etc.)

Si cree que necesita ayuda con la salud mental o el uso de sustancias, llame a la Línea de Crisis y Acceso de Georgia al 1 (800) 715-4225. Alguien está disponible las 24 horas, los 7 días de la semana para ayudarle.

Para obtener más información sobre la seguridad del cinturón de seguridad, visite nhtsa.gov

Grupos de apoyo

Para obtener más información sobre los grupos de apoyo de Wellstar, llame al (470) 956-STAR (5827)

Es posible que reciba una encuesta hospitalaria después de salir del hospital. Le recomendamos que nos brinde sus comentarios para que podamos esforzarnos por superar las expectativas de los pacientes.