

ANTES & DESPUÉS DE LA CESÁREA: RECUPERACIÓN MEJORADA

Este manual:

- Le ayudará a prepararse para su cesárea
- Le explicará de qué manera tendrá una participación activa en su recuperación
- Le dará metas diarias a seguir

Que es Recuperación Mejorada?

Cuando ingresa al hospital para una cesárea, usted formará parte de un programa llamado Recuperación Mejorada Después de la Cirugía (ERAS) por sus siglas en inglés, luego de dar a luz por cesárea.

Las siguientes son las metas del Programa ERAS Dar a Luz por Cesárea:

- Recuperación más rápida
- Sentir menos dolor
- Disminución del riesgo de complicaciones tales como coágulos de sangre o infección

Las investigaciones muestran que se recuperara más rápido si sigue las indicaciones de este folleto. Encontrará instrucciones acerca de qué comer y beber, consejos para actividad física, y métodos modernos para el control del dolor. Todas estas cosas en conjunto le ayudarán a recuperarse más rápidamente para poder regresar a casa más pronto.

Por favor traiga este manual el día de la cirugía. Úselo como guía durante su estadía en el hospital. El personal del hospital puede usarlo como referencia durante su recuperación y lo repasará con usted cuando le den el alta.

Tener una cirugía y además tener un bebé puede ser muy estresante para usted y su familia. Sepa que no está sola. Estaremos con usted en todo momento.

Que es una cesárea?

El parto por cesárea, también conocido como C-Section en inglés, es un procedimiento quirúrgico que se usa para dar a luz un bebé a través de una incisión quirúrgica en el abdomen y útero de la madre.

Fecha del parto para la cesárea: _____

Hora programada para la cesárea: _____

Hora de llegada al hospital: _____

Fecha y Hora para cita de seguimiento: _____

ANTES DE SU CESÁREA

Preparación para su Cesárea

1. APROBACIÓN MEDICA

- Verá a su obstetra o partera varias veces en los meses previos a su cesárea. Dependiendo de sus antecedentes de salud, es posible que tenga que ver a otros especialistas antes de su cesárea.
- Si tiene diabetes o diabetes gestacional, su obstetra puede pedir que vea a su médico de cabecera y, o al endocrinólogo. Necesitará confirmar con su médico cómo manejar sus medicamentos para la diabetes. Lleve este manual a la cita.

2. VISITA DE PRE ADMISIÓN

Se le programará una cita de pre- admisión en nuestra Unidad de Partos unos tres (3) días antes de su cesárea. Se realizarán análisis de sangre pre- quirúrgicos y le explicaran en que constituye la Recuperación Mejorada. Traiga este paquete consigo

3. MEDICAMENTOS - INDICACIONES GENERALES

Consulte con su obstetra o partera acerca de todos los medicamentos y suplementos. Aquí hay algunas indicaciones:

- Vitaminas Prenatales y hierro: NO LOS TOME el día de la cirugía. Es probable que su obstetra los reinicie después del parto.
- Aspirina y Lovenox: consulte con su obstetra o partera cuanto tiempo antes de su cesárea debe suspender estos medicamentos.

MIS MEDICAMENTOS:

COMO DEBO TOMAR MIS MEDICAMENTOS:

- Acetaminophen (Tylenol) se puede tomar hasta la noche anterior a la cirugía.
- Medicamentos para la tiroides, convulsiones, depresión, presión alta, o aquellos que toma por otros motivos de salud: consulte con su obstetra y, o con el médico que se los recetó para determinar cómo debe tomarlos en los días previos a la cesárea.
- Suplementos de Hierbas, té verde, y suplementos que se obtienen sin receta: **Suspéndalos 10 días antes de su cesárea.**

4. ACTIVIDAD

Siga las instrucciones de su obstetra o partera. Por lo general no es necesario restringir su actividad en los meses previos a su cesárea. La actividad y ejercicio regular mantienen su cuerpo en forma y le ayudará a recuperarse más rápidamente.

5. PLANIFICAR ANTICIPADAMENTE

Es posible que necesite ayuda con su nuevo bebé, sus otros niños, las comidas, lavado de ropa, bañarse o la limpieza cuando vuelva a casa del hospital. Abastezca el refrigerador y el congelador con alimentos fáciles de preparar. Coordine con su familia y amigos para que le colaboren cuando necesite. **Si tiene niños que desea traer al hospital, debe contar con un adulto responsable que no sea usted, para cuidarlos en todo momento.** Los niños no pueden pasar la noche. Nuestro hospital tiene restricciones para visitantes durante la temporada de Influenza (octubre- mayo)

6. TRANSPORTACION

El día de su cesárea se designa como el día 0 postoperatorio. El plan es que usted se vaya a casa cuando cumpla con los requisitos de alta, que probablemente será en el día 2 postoperatorio. Tenga de antemano la persona que le proveerá el transporte ya que usted no podrá conducir.

7. ESPERE NUESTRA LLAMADA

Una semana antes de su cita al Hospital Northwest Community, recibirá una llamada de un miembro del equipo o la secretaria de la unidad de partos para revisar las instrucciones previas al procedimiento. Durante esta llamada le confirmará el día y la hora en que debe llegar, junto con instrucciones sobre su dieta. También, confirmarán su cita de pre-admisión en Partos. Por favor tenga listo este paquete y escriba la fecha y la hora en la portada. Tendrá la oportunidad de hacer todas las preguntas que tenga.

8. CITA DE SEGUIMIENTO

Por favor haga la cita para ver al obstetra o a la partera como se le indique. Asegúrese de coordinar su medio de transporte y el cuidado de niños.

EL DIA PREVIO A SU CESAREA

1. Puede comer su dieta normal el día anterior a su cesárea.

Adicionalmente:

- Puede continuar comiendo alimentos sólidos hasta 8 horas antes de la hora programada para su cirugía.
- Puede tomar una bebida clara con carbohidrato de (10-12 oz) antes de acostarse a **menos que tenga diabetes.**

Los carbohidratos claros permitidos son

Jugo de manzana

Jugo de arándanos rojos

Gatorade

Agua

Si usted tiene diabetes o diabetes gestacional, las bebidas claras permitidas son:

Agua

Te sin leche

Café sin leche

Por favor seleccione uno de los siguientes:

- **No soy diabética. Mi preferencia de bebida es:** _____
- **Tengo diabetes o diabetes gestacional. Mi elección de líquidos claros es:** _____.

2. Durante la visita de pre-admisión le entregaran un jabón especial “Hibiclens”, para lavar el área abdominal al bañarse. Debe evitar afeitarse o depilarse el área debajo del ombligo 48 horas antes de su cesárea.
3. Tome sus medicamentos normales en la noche según las indicaciones del obstetra, partera o especialistas.

LA MANAÑA DE SU CESÁREA

1. **Alimentos:** usted puede comer alimentos sólidos hasta **8 horas antes** de la hora programada para su cirugía. Su cesárea se retrasará o cancelará si come algún alimento sólido dentro de las 8 horas justo antes de la hora programada para comenzar la cirugía.
2. **Bebidas:** Puede beber 10-12 Oz de carbohidratos claros 3 horas antes de la hora de inicio de su cesárea. Debe terminar de beber a más tardar 2 horas antes de la hora de inicio de su cesárea. **Diabéticas/ diabéticas gestacionales solo pueden beber agua, té sin leche o café sin leche**

- Los únicos carbohidratos claros permitidos (para **no** diabéticos) son:
 - Jugo de manzana
 - Jugo de arándanos rojos
 - Gatorade
 - Agua

Si tiene diabetes o diabetes gestacional, las siguientes son las bebidas claras permitidas:

- Agua
- Te sin leche
- Café sin leche

Por favor seleccione uno de los siguientes:

- **No soy diabética. Mi bebida de preferencia es:** _____
- **Tengo diabetes o diabetes gestacional. Mi elección de líquidos claros es:** _____

Empezaré a beber a (hora): _____

Terminaré de beber a (hora): _____

3. No coma ni beba nada 2 horas antes de la hora programada para la cirugía o corre el riesgo de que le cancelen su cesárea.
4. Si se baña en la mañana, recuerde usar el jabón Hibiclens y no se afeite o depile el área debajo del ombligo. Evite el uso de lociones sobre o cerca del área abdominal o de la cadera.
5. No debe usar lentes de contacto. No debe maquillarse los ojos. No use ninguna joya incluidas perforaciones corporales. No use esmalte en las uñas de las manos. Puede pintarse las uñas de los pies.
6. Por favor llegue 2 horas antes de la hora programada para la cirugía.

La hora de llegada al hospital es: _____.

COSAS QUE DEBE TRAER AL HOSPITAL



- ✓ Este manual!!
- ✓ Identificación con foto (Licencia de conducir o Identificación del estado) y su tarjeta de seguro médico.
- ✓ Dos paquetes de su goma de mascar favorita sin azúcar.
- ✓ Si usa lentes de contactos, por favor llegue al hospital usando sus anteojos. Empaque sus lentes de contacto.
- ✓ Bata, pantuflas, ropa cómoda y holgada, para usar en casa.
- ✓ Copia de sus directrices anticipadas, si tiene este tipo de documento.
- ✓ Artículos de aseo personal, tales como champú, desodorante, cepillo de dientes, pasta de dientes, humectantes.
- ✓ Por favor no traiga nada de valor, incluyendo tarjetas de crédito o joyas. El hospital no se responsabiliza por artículos perdidos o robados.
- ✓ Traer el cargador del teléfono.

En el Hospital

1. Llegada al hospital:
 - Si su hora de llegada está programada a la 6:30 am o antes, entre por la sala de Emergencia. Todas las otras puertas están cerradas.
 - Si su hora de llegada es después de las 6:30 am., estacione en el garaje para visitantes (Entrada #4) en Central Road y Fernández. Tome el elevador Sur al 4th piso. Ver el mapa del hospital.
 - Después de completar el proceso de registro, Será conducida a su habitación privada en la Unidad de Partos o en la Unidad de Triage donde conocerá al personal de enfermería. Ellas realizaran la preparación para su cesárea.
 - Los miembros de la familia pueden estar en nuestra sala de espera.
2. Unidad de Partos:
 - La enfermera le pedirá que se cambie y se ponga la bata de hospital. Se realizará el proceso de verificación pre-quirúrgica con usted.
 - Se inserta una línea intravenosa (IV) consiste en un tubo pequeño que se coloca en una vena.
 - Conocerá a miembros del equipo de anestesia y discutirán su plan anestésico
 - Además, verá y hablará con su obstetra.
 - Su enfermera le dará varios medicamentos que han sido recetados por su equipo médico.
 - Estos medicamentos le ayudan a prevenir dolor, náusea, vómitos y disminuyen el riesgo de infección después de la cesárea.

- Su familia podrá acompañarla una vez completado este proceso.

3. Quirófano

- Probablemente recibirá , anestesia regional, ya sea epidural o espinal
- Un anestésico regional, es una inyección en la parte baja de la espalda (su espalda estará adormecida) esto le permitirá mantenerse despierta durante la cesárea sin sentir ningún dolor en la parte inferior de su cuerpo. Por lo general, este tipo de anestesia, es más seguro para usted y su bebé. Esto le permite a usted y a su acompañante tener la experiencia del nacimiento juntos.
- Ocasionalmente un anestésico general es el más apropiado para su cesárea. El anesthesiólogo lo discutirá con usted con anticipación.
- Después que le hayan administrado la anestesia regional y su cuerpo este adormecido, le colocaran una sonda en la vejiga para drenar la orina durante el procedimiento y por un lapso corto tiempo después.
- Es posible que Ud. note un poco de pesadez o presión en el pecho en algunos momentos después de haber recibido el anestésico regional.
- Es posible que sienta algo de presión, especialmente en el momento del nacimiento cuando extraen al bebé. Es posible que también sienta algunos movimientos durante el procedimiento. Pero no tendrá dolor.
- Puede experimentar náusea. Por favor avise al anesthesiólogo para que le ayude a sentirse mejor.
- Usted estará despierta y podrá comunicarse con el equipo de anesthesiólogos todo el tiempo que dura la cesárea a menos que requiera anestesia general.

4. Sala de Espera:

- Puede tener **una** persona de apoyo con usted en la sala de operaciones durante la cesárea, si se usa anestesia regional.
- Otros miembros de la familia y amigos pueden esperar en la Sala de Espera cerca de la Unidad de Partos.
- El cajero automático ATM está ubicado en el hospital cerca de la entrada de la Cafetería Oasis.
- En la Cafetería Oasis, Jazzman's Café y The 800 Shop (tienda de regalos) tienen a la venta alimentos y bebidas.
- Las máquinas dispensadoras están ubicadas en la Sala de Espera Familiar y en Oasis Cafetería.

5. Sala de Recuperación

- Usted y su bebé serán trasladados a la Sala de Recuperación en la unidad de Parto después de haber dado a luz. Permanecerá allí hasta que pueda empezar a mover sus piernas. Tendrán la oportunidad de estrechar vínculos con su bebé y amamantar. Generalmente permanece ahí aproximadamente 2 horas.
- Su persona de apoyo irá con usted a la sala de recuperación. No se permite la entrada a menores de 13 años. Una enfermera revisará sus signos vitales con frecuencia, palpará su abdomen y se asegurará que esté cómoda.

- Se le animará a beber 30 minutos después de la cirugía y a mascar chicle en la sala de recuperación.
- La sonda de la vejiga será removida tan pronto como logre moverse (aproximadamente 2-6 horas después de la cirugía).
- Una dieta regular (alimento sólido) estará a disposición 2 horas después de la cirugía.
- Después de la recuperación, será trasladada a la Unidad Madre e Hijo. Su familia podrá visitarla en el 5o piso.

DESPUÉS DEL PARTO

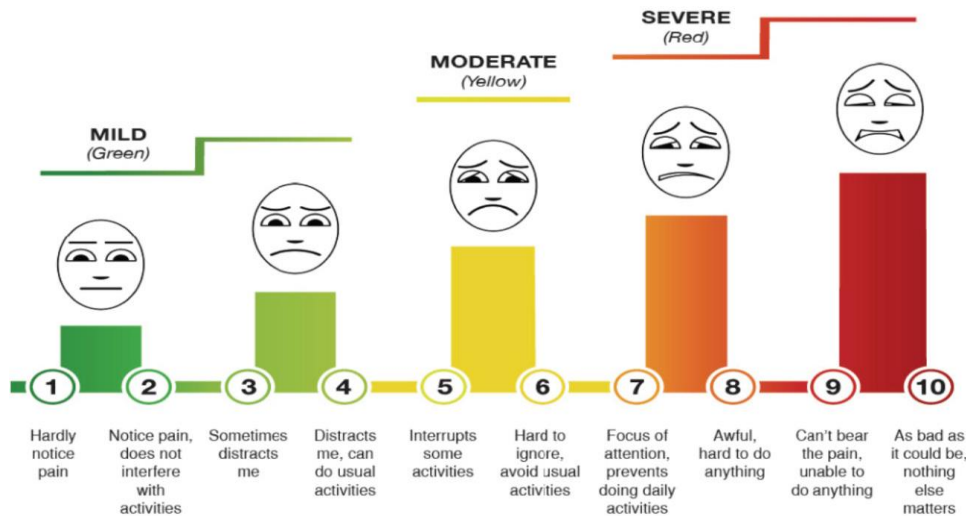
1. Control del Dolor

a) Es importante controlar el dolor porque esto le ayudará a:

- Respirar profundo
- Moverse con más facilidad
- Comer mejor
- Dormir bien
- Recuperarse más rápido
- Hacer las cosas que son importantes para usted

b) Su enfermera le pedirá que describa el dolor usando un número del 0 al 10. 0 significa no dolor y 10 es el peor dolor que pueda imaginar.

El objetivo es mantener dolor en 0, por debajo de 4.



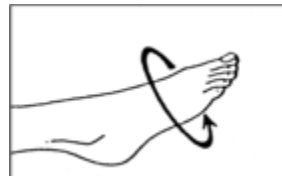
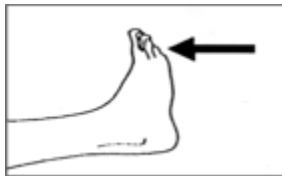
2. Ejercicios

- a) Debe moverse mientras está en cama. El movimiento ayuda a prevenir complicaciones incluyendo problemas pulmonares, neumonía, coágulos de sangre y debilidad muscular. Empiece tan pronto esté en su habitación y continúe durante

toda su estadía en el hospital. Durante las comidas usted estará sentada en la silla y no en la cama.

b) Ejercicios de piernas:

- Estos ejercicios estimulan la circulación de la sangre en sus piernas. Repita cada ejercicio 4-5 veces cada media hora mientras está despierta.
 - Gire su pie hacia la izquierda y hacia la derecha.
 - Mueva los dedos de los pies y mueva los pies hacia arriba y hacia abajo.
 - Estire completamente sus piernas.



c) Actividad

- Se levantará de la cama con ayuda y caminará por el pasillo 4 a 5 veces al día. Existe el riesgo de que se formen coágulos de sangre después de la cirugía. El riesgo disminuye con las caminatas y el ejercicio.

La tarde Después del Parto – Día #0 Postoperatorio

1. Control del dolor

- Por favor avise a su enfermera si está sintiendo dolor. Queremos hacer todo lo posible para mantener su dolor bajo control
- Planeamos darle medicamento adicional como parte del anestésico regional para cirugía. Este es un medicamento de acción prolongada que ayudará a controlar su dolor por casi 24 horas.
- También, le estaremos dando regularmente los medicamentos programados para controlar el dolor, tales como acetaminofén e ibuprofeno.

2. Actividades

Realice los ejercicios para las piernas 4-5 veces cada hora mientras esté despierta.

- Estará lista y la motivarán a caminar por los pasillos el día de la cirugía.

3. Alimentos y Bebidas

- Podrá tomar líquidos 30 minutos después de la cirugía, y empezará a comer una dieta regular 2 horas después de la cirugía. Si no está en condiciones de beber o comer, mastique chicle sin azúcar por 30 minutos 3 veces al día. Se ha comprobado que esto ayuda a que sus intestinos vuelvan a la normalidad más rápidamente después de la cirugía.
- Si siente náuseas, por favor avísenos. Usamos unos cuantos métodos (con o sin medicamentos) para prevenir las náuseas y vómitos que se producen después de la cesárea.

4. Catéteres y Sondas

- Un catéter intravenoso (IV) le dará pequeñas cantidades de suero, si es necesario. También, se le colocará una sonda en su vejiga para drenar y medir su orina.
- A la mayoría de los pacientes se les retira el catéter intravenoso cuando están en condiciones de levantarse de la cama y pueden beber líquidos. Hay algunos pacientes que necesitan mantener el catéter intravenoso por más tiempo.

5. Signos Vitales

- Su temperatura, la respiración, la presión arterial y el ritmo cardíaco se medirán regularmente.

Día #1 Postoperatorio

1. Control del Dolor

- Continuará recibiendo el medicamento oral programado para el dolor las 24 horas mientras esté en el hospital. Es posible que continúe con estos medicamentos programados después del alta por un total de 7 días.

2. Actividades

- Permanezca fuera de la cama, con intervalos, por un total de 8 horas durante todo el día.
 - Camine en el pasillo 4 a 5 veces por día (con ayuda si es necesario)
 - Siéntese en una silla para comer.
 - Alimente a su bebé mientras está sentada en la silla.
- Su obstetra puede ordenar una faja abdominal a medida que aumenta su actividad.
- Puede ducharse el día después del parto. Deje que el agua corra suavemente por la incisión y lave el área con cuidado. No frote su incisión.

3. Alimentos y bebidas

- Beba muchos líquidos.
- Estará comiendo alimentos sólidos. Se le dará un menú de Cuisine on Call de donde ordenar. Las mejores opciones son frutas, verduras, leche y calorías para apoyar la lactancia materna y fibras para prevenir el estreñimiento (frutas, verduras). Usted necesita 500 calorías adicionales por día para esto.
- Se le pedirá que continúe mascando chicle por 30 minutos 3 veces al día, si no está comiendo y tomando líquidos normalmente.

4. Catéteres y Sondas

- El catéter intravenoso y la sonda en su vejiga se extraerán, si aún están en su lugar.

Día #2 Postoperatorio

1. Control del dolor
 - Continuará recibiendo los medicamentos programados para prevenir dolores incluyendo acetaminofen (Tylenol) e ibuprofeno (Motrin).
2. Actividades
 - Permanezca fuera de la cama, con intervalos por un total de 8 horas, como lo tolere
Siéntese en una silla para comer.
 - Camine en el pasillo 5 veces hoy, con ayuda si es necesario.
 - Alimente a su bebé mientras está sentada en la silla.
 - Comparta con sus invitados mientras está sentada en la silla o caminando por el pasillo.
3. Alimentos y bebidas
 - Beba líquidos y coma alimentos sólidos como lo tolere.
 - Mastique chicle por 30 minutos 3 veces al día, si usted no está comiendo o tomando líquidos normalmente.

Objetivos para el Alta

Nuestra meta compartida es que usted se sienta preparada para volver a casa hoy al mediodía en el día #2 Postoperatorio.

Lo siguiente se usará para determinar si está lista para irse a casa.

- Puede comer una dieta sin sentir náuseas o experimentar vómitos.
- Su dolor está controlado.
- Se levanta de la cama y camina sin ayuda
- Su temperatura corporal está normal (sin fiebre).
- Puede cuidar a su bebé.
- Le han respondido todas sus preguntas del alta y ahora le diremos que hacer en casa y cuando hacer un seguimiento con su doctor(es).

Se le darán las instrucciones por escrito

Por favor, confirme su cita de seguimiento previamente programada con su obstetra. Deberá verla aproximadamente una semana después del alta del hospital.

FARMACIA DE NCH - SERVICIO DE ENTREGA DE MEDICAMENTOS A LA HABITACION: Cualquier receta necesaria antes del alta puede enviarse a la farmacia de NCH y le será entregada a su habitación antes del alta. Por favor hable con la enfermera si está interesada.

Este servicio está disponible durante el horario de servicio habitual de la Farmacia de NCH de lunes a viernes desde las 8 a.m. a 6 p.m. Y los sábados de 10 a.m. a 3 p.m. La Farmacia de NCH está cerrada los domingos.

INSTRUCCIONES DE CUIDADO EN EL HOGAR

1. Cuidado de la incisión

- Su incisión puede estar ligeramente enrojecida e incómoda por 1- 2 semanas.
- Puede ducharse. Deje que el agua corra ligeramente sobre su incisión y lave el área suavemente. No frote la herida. **No tome baños de tina, no piscina o jacuzzi por 2 semanas.** Si tiene puntos o grapas es posible que se los retiren antes de irse a casa. Si aún los tiene al momento del alta serán removido en su primera cita de seguimiento con su obstetra.
- Se colocarán tiras esterilizadas después de retirar las suturas o grapas. Puede dejar que las tiras se caigan solas, Si estas empiezan a desprenderse o están visiblemente sucias pueden ser removidas cuidadosamente.
- Es normal tener una pequeña cantidad de secreción amarilla o rosa proveniente de la incisión de la cesárea. **Llame a su obstetra si su incisión está caliente, enrojecida, dura, usted ve pus u otro tipo de secreción que salga de está.**

2. Dolor

- Es posible que sienta algo de dolor que continúe durante algunas semanas después de la cesárea. Tome los medicamentos para aliviar el dolor acetaminofén (Tylenol) e ibuprofeno (Motrin)
- EL IBUPROFENO SIEMPRE DEBE TOMARSE CON ALIMENTOS.
- Si el dolor no es controlado con acetaminofén (Tylenol) e ibuprofeno (Motrin) por favor llame a su obstetra.
- Si el ibuprofeno (Motrin) o cualquier otro medicamento le causa una sensación de ardor o dolor de estómago, deje de tomarlos y llame a su obstetra.
- Si tiene un dolor intenso que no se alivia con el medicamento que le han recomendado, llame al obstetra. Es posible que su obstetra o enfermera le pida que lleve un registro de su dolor y los medicamentos que toma en casa. Puede hacerlo en la sección de “Anotaciones” al final del folleto.

3. Hábitos Intestinales

- Sus patrones intestinales pueden cambiar después de su cesárea.
- Puede tener las heces blandas, padecer estreñimiento, o tener movimientos intestinales más frecuentes. Con el tiempo esto debe volver a la normalidad.
- Para ayudar a que sus intestinos se mantengan regulares:
 - Beba 8-10 vasos de agua diariamente.
 - Obtenga consejos de su obstetra sobre que ejercicios debe hacer y cuándo comenzar
 - Tome ablandadores de heces si su doctor le dice que lo haga.
- Señales de advertencia para llamar a su cirujano:

- No ha eliminado gases por más de 12 horas
- Diarrea significativa
- Empeora la náusea o vómitos

4. Actividades

- No levante, empuje ni tire nada que pese más de o igual a 20 libras por 2 - 3 semanas después de su cirugía. Para fines de comparación- un galón de leche pesa aproximadamente 9 libras.
- Usted puede volver gradualmente a sus actividades normales durante las seis semanas posteriores a su cirugía.
- No maneje durante las 2 semanas posteriores a su cesárea.
- Puede ser una pasajera en el automóvil. Use el cinturón de seguridad como lo haría normalmente. No debe conducir si está tomando analgésicos narcóticos para el dolor. Los ejemplos incluyen: Norco, Morphine, y Dilaudid.
- No beba alcohol cuando tome medicamentos narcóticos

5. Dieta

- No es necesaria una dieta especial a menos que sea ordenada por su equipo de salud. Retome una dieta saludable y balanceada.
- No tome Ningún medicamento que no sea recetado. Esto incluye remedios “naturales” y aceites.

6. Recetas y Reabastecimiento

- Si necesita reabastecer sus medicamentos recetados, por favor llame al doctor que originalmente le receto el medicamento.
- Si necesita llamar a su obstetra para abastecer su medicamento, por favor hágalo en horas de oficina. No espere hasta que se quede sin medicamento para llamar.

FIN DE LAS INSTRUCCIONES

PARTO POR CESÁREA: ANOTACIONES

This form is a large rectangular area with a red vertical margin line on the left side. The rest of the area is filled with horizontal blue ruling lines. There are three small circles on the left side, one near the top, one in the middle, and one near the bottom, which likely represent punch holes for a binder. The entire area is intended for handwritten notes.

PARTO POR CESÁREA : ANOTACIONES

This form is a large rectangular area with a red vertical margin line on the left side. The area is ruled with blue horizontal lines. There are three binder holes on the left side, one near the top, one in the middle, and one near the bottom. The form is intended for handwritten notes related to a cesarean section.