

ERAC

Una Mejor Recuperación después de un Parto por Cesárea

¡Gracias por participar en su atención médica!

Creemos que es importante que las pacientes embarazadas tomen decisiones informadas y con pleno conocimiento de causa. Por favor pregunte a sus profesionales de atención médica si alguna información incluida en este folleto no está clara.



2500 NE Neff Road | Bend, OR 97701



Preparándola para el Éxito después de la Cirugía

ERAC es una serie de pasos que promueven la recuperación de un parto por cesárea para facilitar un alta segura y más temprana del hospital. Este documento la guiará a través de este proceso antes, durante y después de su parto por cesárea.

ANTES DE LA CIRUGÍA

En su visita a la clínica, usted se reunirá con un obstetra, una matrona y/o una enfermera. Por favor, prepare una lista completa de lo siguiente para revisarla con su equipo de atención médica:

- Alergias
- Medicamentos y suplementos caseros
- Antecedentes Médicos
- Antecedentes Quirúrgicos

Una enfermera de preoperatoria la llamará 1-2 días antes de la fecha programada de su parto por cesárea para revisar su:

- Expediente médico: las alergias, los medicamentos que toma en el hogar, los antecedentes médicos y quirúrgicos (guarde la lista anterior para revisarla con la enfermera)
- Instrucciones para el día antes de la cirugía
- Expectativas para el parto por cesárea

LA NOCHE ANTES DE SU CIRUGÍA

- **Coma una comida sana.**
 - **NO COMA NADA DESPUÉS DE LA MEDIANOCHE**
- **Manténgase hidratada.**
 - Puede beber líquidos claros hasta 2 horas antes de venir al hospital.
 - Ejemplos de líquidos claros incluyen agua, jugo (sin pulpa), Gatorade®, o café (sin leche ni crema).
- **Dúchese con la solución antiséptica que se le entregó (Hibiclens).**
 - Las instrucciones de limpieza fueron entregadas junto con la solución Hibiclens
- **Beba una bebida clara de carbohidratos antes de acostarse.**
 - Gatorade® (32 oz) o jugo de manzana sin pulpa (16 oz).

EL DÍA DE SU CIRUGÍA: ANTES DE SALIR DE LA CASA

- **Quítese todo el maquillaje, el esmalte de uñas, las joyas, los aros corporales y las extensiones (uñas y pelo).**
- **Dúchese con la solución antiséptica que se le entregó (Hibiclens).**
 - Las instrucciones de limpieza fueron entregadas junto con la solución Hibiclens.
- **Beba sólo líquidos claros hasta 2 horas antes de llegar al hospital**
 - Ejemplos de líquidos claros incluyen agua, jugo (sin pulpa), Gatorade®, o café (sin leche ni crema).
- **Beba una bebida clara de carbohidratos 2 horas antes de llegar al hospital**
 - Gatorade® (32 oz) o jugo de manzana sin pulpa (16 oz).

EL DÍA DE SU CIRUGÍA: ST. CHARLES

- **Regístrese en el Centro de Maternidad (FBC, por sus siglas en inglés) a la hora programada.**
- **Conocerá a la enfermera que le ayudará a prepararse para la cirugía completando las siguientes tareas:**
 - Le limpiará su abdomen y le ayudará a ponerse la bata quirúrgica.
 - Le hará unas pruebas de laboratorio y le colocará una vía intravenosa en su brazo.
 - Revisará el ritmo cardíaco de su bebé.
- **Se reunirá con su obstetra y su anesthesiólogo 30 minutos antes de la cesárea.**
 - Revisará el consentimiento para la cirugía y la anestesia.
 - Pregunte a sus médicos cualquier duda que tenga.
- **Usted irá caminando al quirófano con su equipo de enfermería.**

EL QUIRÓFANO

- **Se le pondrá anestesia raquídea o epidural.**
 - Consulte el folleto “Anestesia para el Parto por Cesárea”.
- **Se le pondrán unos dispositivos de compresión en las piernas para prevenir coágulos de sangre.**
- **Se le colocará un pequeño tubo de plástico (llamado catéter) en la vejiga para drenar la orina.**
 - El catéter permanecerá colocado e 6 y 12 horas después de la intervención.
- **El abdomen (y en algunos casos la vagina) se limpiará con una solución especial.**
- **Se colocarán unas cortinas entre usted y el equipo quirúrgico para mantener una barrera estéril.**
- **Se realizará un control de seguridad para confirmar su nombre, su fecha de nacimiento y las alergias.**
- **Una persona de apoyo (por ejemplo: una pareja, un(a) amigo(a) pueden acompañarla en el quirófano.**
- **Después del parto, una enfermera y/o un médico revisarán a su bebé.**
- **Cuando el(la) bebé esté listo(a), se lo(a) llevarán a usted o a su persona de apoyo para establecer el vínculo afectivo.**

SALA DE RECUPERACIÓN/POSTPARTO

- **La controlarán de cerca durante las primeras 2 horas después de la cirugía.**
- **ES NORMAL SENTIR MOLESTIAS DESPUÉS DE LA CIRUGÍA. El objetivo es reducir el dolor a un nivel tolerable con las siguientes intervenciones:**
 - Aplicación de hielo en la incisión
 - Usar una faja abdominal
 - Tomar acetaminofeno (Tylenol®) cada 6horas
 - Tomar Ibuprofeno (Advil®) cada 8 horas
- **Si no tiene náuseas, puede comer en forma normal de 2 a 4 horas después de la cirugía. Su enfermera inicialmente le dará trocitos de hielo y líquidos claros y luego avanzará más en su dieta, según lo tolere.**
 - La vía intravenosa se detendrá después que pueda beber líquidos sin sentir náuseas y ya no necesite medicamentos por vía intravenosa.
- **Le quitarán el catéter urinario de 6 a 12 horas después de la cirugía.**
- **Es muy importante que se levante de la cama y camine para prevenir la formación de coágulos de sangre después de la cirugía.**
 - Su enfermera le ayudará a caminar por primera vez para asegurarse de que sus piernas ya no están débiles después de la anestesia raquídea.
 - Durante las primeras 24 horas de la cirugía, se espera que camine de la cama a una silla o al baño.
 - Después de varias horas, se aconseja que pase varias horas fuera de la cama. La mejor manera de prevenir los coágulos de sangre es caminar.
- **Puede bañarse después de que le quiten el vendaje quirúrgico, al 2do día después del procedimiento.**

HOGAR: INSTRUCCIONES POST CESÁREA

- **Tome las cosas con calma y cuídese**
 - Descanse cuando su bebé duerme
 - Evite levantar objetos más pesados que su bebé o que una silla de bebé para el automóvil
 - Coma alimentos sanos y beba mucha agua
 - Siga las instrucciones para el cuidado de la incisión quirúrgica que se le entregaron.
- **Busque ayuda para el dolor**
 - Alternar acetaminofeno e ibuprofeno para controlar el dolor.
 - Acetaminofeno (Tylenol®) cada 6 horas
 - Ibuprofeno (Advil®) cada 8 horas
 - Si es necesario, se le proporcionarán estupefacientes opioides.
- **Tome un ablandador de heces, de acuerdo a las instrucciones de su profesional médico hasta que tenga evacuaciones regulares y blandas.**
 - Su primera evacuación intestinal debería producirse entre 2 y 4 días después de la cirugía.
 - Si no tiene evacuaciones intestinales días después de la cirugía, tome leche de magnesio o senna.
- **Llame a su profesional médico si tiene fiebre, dolor intenso y/o náuseas.**