

UNA GUÍA PARA PACIENTES SOMETIÉNDOSE A PARTO POR CESÁREA

Recuperación Mejorada Después de la Cirugía (ERAS-OB)

Su Guía para la Recuperación

Baby-Friendly USA
The gold standard of care
A Certified Organization

 **UVA Health**



Nombre de la Paciente

Fecha Programada para el Parto por Cesárea

Hora de Llegada

(La enfermera de preoperatorio se la facilitará cuando le llame el día anterior a la cirugía)

Obstetra

Gracias por elegir UVA Health para el nacimiento de su bebé. Su cuidado y bienestar son importantes para nosotros. Nos comprometemos a brindarle la mejor atención posible utilizando la tecnología más avanzada.

Este manual debe servirle de guía para ayudarle a lo largo de su cirugía y recuperación y para responder a las preguntas que pueda tener. Por favor, háganos llegar cualquier comentario que considere que puede mejorar su experiencia.

Por favor, lleve este manual a:

- Cada cita prenatal
- Su ingreso en el hospital
- Citas de seguimiento del parto

Información de Contacto

La dirección principal del hospital: UVA Health

1215 Lee Street
Charlottesville VA 22908

Contacto	Número de Teléfono
Centro de Atención Materno-Fetal en la Clínica del Edificio Battle	434.924.2500
Clínica Clínica de OB/Gyn en Northridge	434.243.4570
Zion Crossroads	434.243.4570
Unidad de Partos 8º Piso, Hospital UVA	434.924.2022
Medicina de la Lactancia Materna	434.982.3316
Hospital Principal UVA	434.924.0000 (pregunte por el residente de OB de guardia)
Arreglos para Alojamiento	434.924.1299
Asistencia para el Estacionamiento	434.924.1122
Servicio de Intérprete	434.982.1794
Trabajadores Sociales	434.465.9385
Preguntas sobre Facturación Hospitalaria	800.523.4398

Índice

Sección 1:

¿Qué es la Recuperación Mejorada (ERAS)?

Antes de su Parto por Cesárea Programado

Preparativos para el Parto por Cesárea

Día anterior al Parto

Sección 2:

Día de Parto

Después del Parto

Primeros Días Tras el Parto por Cesárea

Antes del Alta

Sección 3:

Después del Alta de la Unidad Materno-Infantil

Sección 4:

Lista de Comprobación para el Paciente

Recuperación Mejorada Después de la Cirugía Obstétrica (ERAS-OB)

¿Qué es la Recuperación Mejorada?

La recuperación mejorada es un programa para de mejorar la experiencia de las mujeres que tienen un parto programado por cesárea. ERAS-OB Ayuda a las pacientes a recuperarse antes de tal forma que puedan centrarse en cuidar de sí mismas y de su recién nacido. El programa ERAS-OB se centra en conseguir que las mujeres participen activamente en su recuperación.



Hay cuatro etapas principales:

1. Planificación y preparación antes de la intervención quirúrgica – dándole mucha información para que se sienta preparada.
2. Reducir el estrés físico de la cirugía – permitiéndole beber agua o Gatorade antes de su llegada al hospital.
3. Un plan de alivio del dolor - centrado en administrarle la medicación adecuada que necesita para mantenerse cómoda durante y después de la intervención. Además, ayuda a gestionar la cantidad de medicación que su bebé puede recibir en la leche materna.
4. Alimentación y movilidad inmediatas después de la cirugía – permitiéndole comer, beber y caminar tan pronto como pueda.

Es importante que sepa qué puede esperar antes, durante y después de la cirugía. Su equipo asistencial colaborará estrechamente con usted para planificar sus cuidados y su tratamiento. Usted es la persona más importante del equipo.

Es importante que usted participe en su recuperación y siga nuestros consejos. Trabajando juntos, le ayudaremos a recuperarse sin problemas y a volver a casa con su recién nacido.

Recomendamos a todas las madres que alimenten a su bebé con leche materna a menos que exista una razón médica para no hacerlo. Los estudios demuestran que reunirse con una asesora de lactancia antes del parto puede ayudarle a alcanzar su objetivo de alimentación.

Llame al Servicio de Lactancia Materna de UVA al 434.982.3316 en las semanas previas al parto para concertar una cita y empezar de la mejor manera posible!

Antes del Parto por Cesárea Programado



En su cita clínica prenatal previa a la cirugía, es posible que:

- Verá a una enfermera que revisará su historial médico
- Responderá a preguntas o se le harán pruebas antes del parto programado Firmará el consentimiento para la cirugía
- Le sacarán sangre
- Le informarán sobre el tipo de anestesia que necesitará para el parto.
- Le informarán sobre los analgésicos que necesitará después del parto.
- Concertará una cita con nuestras asesoras de lactancia (434.982.3316) y/o se inscribirá en un curso de lactancia (434.924.9920) para estar totalmente preparada para alimentar a su bebé.

A veces, tras examinarle o en función del resultado de sus pruebas, podemos pedirle que acuda a un especialista, como un cardiólogo (médico especialista en corazón), para que le evalúe más antes del parto.

Es posible que tenga que dejar de tomar algunos de sus medicamentos habituales antes del parto.

Preparativos para el Parto por Cesárea

Deberá permanecer en el hospital entre uno y dos días. Cuando salga del hospital después del parto, es posible que necesite ayuda de familiares o amigos para comer, tomar medicamentos, etc.

Puede hacer algunas cosas *antes de* ingresar en el hospital para facilitarse la vida cuando llegue a casa:



Lista de Comprobación Anterior al Parto:

- Prepare la maleta del hospital con todo lo que vaya a necesitar: artículos de aseo personal, bata, pantuflas y ropa cómoda de "vuelta a casa" para usted y su bebé.
- Organice los artículos para el cuidado del bebé, como el cambiador, la ropa y las mantas.
- Coloque las cosas que utiliza a menudo entre la altura de la cintura y la de los hombros para evitar tener que agacharse o estirarse demasiado para alcanzarlas.
- Aprovisiónese de alimentos que le gusten y otras cosas que vaya a necesitar, ya que hacer la compra puede resultar difícil al principio cuando vuelva a casa.
- Le recomendamos que tenga en casa antes del parto los siguientes medicamentos de venta libre y artículos de higiene personal:
 - Tylenol (acetaminophen) 325 mg tabletas (para el dolor) o Advil/Motrin (ibuprofen) 200 mg tabletas (para el dolor) o Colace (docusate sodium) 100 mg tabletas (ablandador de heces) o Miralax (PEG-3350) polvo (para el estreñimiento) o Ferrous sulfate (iron) 325 mg tabletas (para la anemia) o crema de Lanolina (para pezones reseca)
 - Toallas Sanitarias de Maternidad
 - Discos absorbentes para Lactancia
- Intente hacer la limpieza y las tareas rutinarias antes de venir al hospital, para poder descansar y recuperarse cuando llegue a casa.
- Compre e instale una silla infantil certificada y recomendada para su vehículo.
- Organice el cuidado de niños y mascotas. Pida a su veterinario instrucciones especiales sobre cómo presentar su mascota al recién nacido.
- Póngase en contacto con su compañía de seguros si está interesada en obtener un extractor de leche materna.

Lo que DEBE traer al hospital:

- Artículos personales enumerados anteriormente
- Le proporcionaremos batas, pero puede elegir llevar su propia ropa después de la cirugía. Lo mejor es que traiga ropa holgada y cómoda, como un pijama
- Ropa de "vuelta a casa" para usted y su bebé

- Cargadores para equipos electrónicos personales

- Información de contacto de su pediatra



Lo que NO debe traer al hospital:

- Grandes sumas de dinero
- Objetos de valor como joyas
- Medicamentos. Todos los medicamentos serán pedidos y suministrados por la farmacia del hospital mientras esté con nosotros.
- Ropa de bebé, aparte de la ropa de casa. Se proporcionarán camisetas y pañales para que el bebé los use durante su estancia.
- Mantas de bebé, juguetes y peluches. Los objetos adicionales en la cuna pueden ser peligrosos para el bebé y no se recomiendan.
- Considere la posibilidad de pedir a familiares y amigos que le lleven regalos, flores, globos, etc. a casa tras el alta en lugar del hospital. Será mucho más fácil volver a casa y tendrá que transportar menos cosas.



* Por favor, tenga en cuenta que usted es responsable de cualquier pertenencia que decida traer consigo.

Día Anterior al Parto

Hora Programada para la Cirugía



- ☑ Una enfermera le llamará el día anterior para confirmar su hora de llegada. Si tienes cita para el lunes te llamarán el viernes anterior.
- ☑ Si no recibe una llamada antes de las 4 de la tarde, llame al 434.924.2022 y pregunte por el jefe de turno o la enfermera de triaje.

En la página 1 de este manual, anote la hora de llegada que le dé la enfermera cuando le llame.

Instrucciones para la noche anterior a la cirugía

- ☑ Debe ducharse la noche anterior a la intervención. Ducharse antes de la intervención reduce los niveles de bacterias en la piel y puede disminuir el riesgo de infección.
- ☑ No se afeite el vello púbico. El afeitado produce pequeños cortes en la piel que aumentan el riesgo de infección. Si es necesario, la mañana de la intervención utilizaremos una maquinilla para recortar el vello muy cerca de la piel.
- ☑ Puede beber agua o Gatorade™ antes de su llegada. La enfermera especializada que le llame el día anterior a la intervención le confirmará cuándo debe dejar de beber Gatorade™.
- ☑ No coma alimentos sólidos ni beba ningún líquido, excepto agua o Gatorade, después de la medianoche anterior al parto por cesárea.



Otros recordatorios importantes:

- ☑ Siga las instrucciones que le hayan dado sobre los anticoagulantes y los medicamentos para la diabetes.

Día del Parto

Antes de salir de casa



- Quítese el esmalte de las uñas, el maquillaje, las joyas y TODOS los piercings. Deje todas las joyas y piercings en casa.



- Si esta programada para el primer caso, dejara de beber todos los liquidos a las 6:00 am. La enfermera que le llame por teléfono le confirmara esta hora.
- Si esta programada para el segundo caso, dejara de beber todos los liquidos a las 7:30 am. La enfermera que le llame por teléfono le confirmara esta hora.
- No coma ni beba ningún otro tipo de líquido como café, leche, jugo de naranja, etc. Si lo hace, tendremos que posponer su parto.

Llegada al hospital

- ☑ Llegue al hospital la mañana de la cirugía a la hora que le indique la enfermera del teléfono de preoperatorio. Esto será aproximadamente 2 horas antes del parto programado.

- ☑ Debe haber terminado de beber su Gatorade a la hora que le indique la enfermera que le llame por teléfono. No puede beber nada después de esa hora. Regístrese a la hora prevista en el 8° piso del hospital: Unidad de Partos.

- ☑ Toque el botón de la puerta de la unidad cerrada. La recepcionista le ayudará a registrars y le presentara a su enfermera

- ☑ Conocerá a su enfermera y se cambiará de ropa en la habitación asignada.

- ☑ Su enfermera le preguntará una lista de preguntas de admisión, le pondrá una intravenosa, hará los análisis de sangre, necesarios, le administrará los medicamentos preoperatorios y le explicará su función.

- ☑ Su enfermera le colocará un monitor fetal externo para evaluar la frecuencia cardiaca de su bebé.

- ☑ Se reunirá con su obstetra y su anestesista.



- ☑ El anestesista hablará con usted sobre su plan de anestesia. Se denomina anestesia epidural. Esto le proporcionará la comodidad que necesita para someterse a su cirugía y disfrutar del parto de su bebé.
- ☑ Se le pedirá que firme los formularios de consentimiento si aún no lo ha hecho.
- ☑ Si es necesario, su enfermera puede recortar parte Del vello púbico para prepararla para la cirugía.

En el Quirófano

A continuación, se le llevará al quirófano (OR por sus siglas en inglés).

1. En primer lugar, haremos un "check-in" para confirmar su identidad y realizar otros controles de seguridad estándar antes de la cirugía.
2. A continuación, se le pedirá que se siente a un lado de la mesa de operaciones y el anestesista le colocará la anestesia epidural.
3. A continuación, se acostará con una ligera inclinación hacia la izquierda y la enfermera escuchará los latidos del corazón del bebé durante 1 minuto.
4. Una vez que esté cómoda, se le colocará una sonda de Foley para drenar la orina de la vejiga y se le colocarán fundas de compresión en las piernas para evitar la formación de coágulos sanguíneos.
5. A continuación, los médicos le limpiarán el abdomen y le colocarán un paño estéril.
6. A continuación, su pareja puede regresar y sentarse a su lado.
7. Sus médicos se asegurarán de que se sienta cómoda antes de que comience la cirugía.



Después del Parto

Quirófano: Después del Parto

Después de que nazca su bebé, el equipo evaluará su estado de salud. Si usted y su bebé están estables y usted está preparada, le pondremos a su bebé directamente sobre su pecho. Esto se llama cuidado piel con piel. Este contacto estrecho puede favorecer el vínculo madre-bebé, ayudar a mantener la temperatura de su bebé y ayudarle a empezar bien la lactancia. Es importante que amamante a su bebé en la primera hora después del parto para indicar a su cuerpo que él/ella está aquí y programar su cuerpo para comenzar a producir un suministro completo de leche.



Sala de Recuperación de Partos

Del quirófano se le trasladará a la sala de recuperación de trabajo de parto y parto.

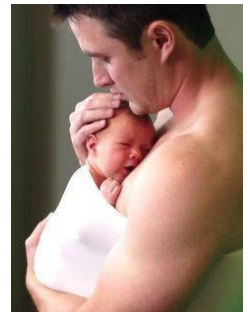
- ☑ Las enfermeras controlarán sus signos vitales junto con los de su bebé y le ayudarán con la lactancia.
- ☑ La enfermera vigilará su útero y comprobará la hemorragia vaginal cada 15 minutos durante la primera hora y cada 30 minutos durante la segunda hora.
- ☑ Su enfermera controlará su nivel de comodidad y le administrará analgésicos según sea necesario.
- ☑ Podrá tomar líquidos claros poco después de llegar a su habitación. Cuando recupere el apetito, podrá tomar alimentos blandos y sólidos a medida que los tolere.



Unidad Madre Bebé

De la sala de recuperación, se le trasladará a una cama y a su habitación en la Unidad Madre-Bebé.

- ☑ Su bebé puede permanecer sobre su pecho mientras usted esté despierta. Si se siente somnolienta, avise inmediatamente a su enfermera utilizando el botón de llamada a la enfermera para que se le proporcione ayuda.
- ☑ Deje que su bebé se alimente siempre que muestre signos de querer comer, como mover la boca, girar la cabeza, hurgar o chasquear los labios.
- ☑ Su enfermera continuará controlando su nivel de comodidad y le administrará analgésicos según sea necesario.
- ☑ Una vez que pueda mover las piernas, comenzaremos las actividades progresivas. Es muy importante que su enfermera le ayude la primera vez que intente levantarse de la cama. No intente levantarse sola sin ayuda. Su enfermera le evaluará y le dirá cuándo puede andar por sí sola sin peligro.



Control del dolor tras la cirugía

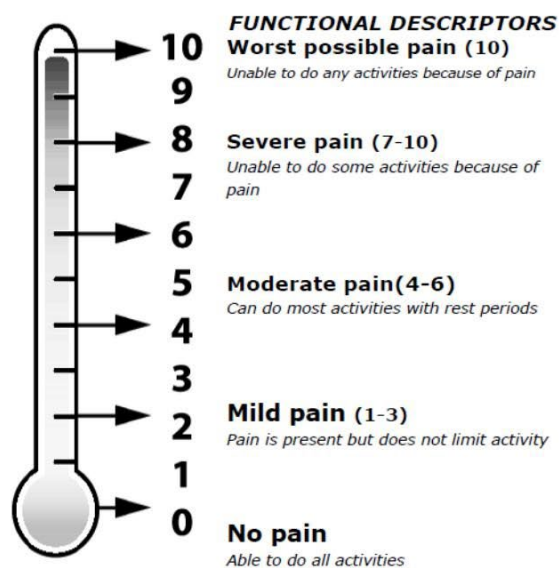
El control del dolor es una parte importante de su recuperación. Le preguntaremos regularmente sobre su nivel de comodidad. Es importante que respire profundamente, tosa y se mueva.

Prevenir y tratar el dolor de forma rápida es más fácil que tratar el dolor después de que aparezca, por lo que hemos creado un plan específico para anticiparnos al dolor.

- Trataremos su dolor durante la cirugía colocando la vía espinal antes del parto.
- Recibirá varios medicamentos más las 24 horas del día para mantenerse cómoda. Es importante que tome estos medicamentos, aunque no tenga dolor o tenga un dolor mínimo.
- Tomará analgésicos opiáceos (narcóticos) cuando los necesite para el dolor adicional. Estos medicamentos no están programados. Tendrá que pedirselos a su enfermera si los medicamentos programados no le ayudan a tolerar el dolor.

Su plan general de control del dolor disminuirá la cantidad de opiáceos que necesitará tras la intervención. Los opioides pueden ralentizar considerablemente su recuperación y provocar estreñimiento y retención urinaria. Además, los bebés lactantes expuestos a altas dosis de opioides pueden estar somnolientos y no alimentarse bien.

UVA ADULT PAIN SCALE TO HELP YOU CONTROL YOUR PAIN



Si toma analgésicos desde hace tiempo antes de la intervención, se le proporcionará un régimen individualizado para el control del dolor con la ayuda de nuestros especialistas en dolor.

Primeros Días Tras el Parto por Cesárea

El día después de su cirugía, usted:

- ☑ Podrá comer alimentos normales en cuanto esté lista.
- ☑ Se le animará a beber líquidos para garantizar su hidratación.
- ☑ Es probable que le quiten su intravenosa.
- ☑ Le retirarán la sonda de la vejiga al cabo de 12 horas.
- ☑ Se le animará a caminar con frecuencia.
- ☑ Es probable que reciba una inyección diaria de anticoagulantes para prevenir la formación de coágulos.



- ☑ Su bebé necesitará comer al menos entre 8 y 12 veces, siempre que dé señales de querer alimentarse.
 - ☑ Sus pechos se sentirán igual, pero estarán produciendo gotas concentradas de leche materna, o calostro, que satisfacen todas las necesidades de su bebé.
 - ☑ Su bebé mojará al menos un pañal y tendrá una deposición.
- Es posible que su bebé tenga mucho sueño, por lo que se le enseñará la extracción manual para darle gotas de leche



materna o calostro.

Podrá irse a casa después de:

- Haber dejado de recibir líquidos por vía intravenosa y está bebiendo lo suficiente para mantenerse hidratada.
- Está cómoda y su dolor está bien controlado.
- No está vomitando.
- Estás pasando gas.
- Ha pasado a una dieta regular.
- No tiene fiebre.
- Sus signos vitales se mantienen estables, especialmente su presión arterial.
- Puede moverse por su cuenta y cuidar de sí misma y de su bebé.
- Su bebé se encuentra bien en cuanto a alimentación, peso, nivel de ictericia y también está listo para el alta.

En caso de que su bebé necesite permanecer en el hospital un poco más de tiempo que usted, es probable que pueda permanecer en la misma habitación con su bebé aunque le hayan dado el alta.



Recuerde que no le daremos el alta hospitalaria hasta que estemos seguros de que está preparada. Para algunos pacientes esto requiere un día más en el hospital.

Su Equipo Asistencial



Además del personal de enfermería, le atenderá el equipo médico de obstetricia.

Este equipo está dirigido por su obstetra, e incluye un médico jefe de residentes junto con otros médicos y estudiantes, según sea necesario.

Siempre habrá varios médicos en el hospital las 24 horas del día para atenderte a ti y a tu bebé y responder a tus preguntas, según sea necesario.

El Equipo de su Bebé

Este equipo está dirigido por un pediatra o un médico de familia, e incluye una enfermera especializada junto con médicos residentes y un estudiante de medicina. El equipo de su bebé visitará su habitación cada mañana para examinar a su bebé y hablar con usted.

Los bebés sanos se despiertan a menudo para alimentarse y suelen tener los días y las noches mezclados. Esto puede ser muy cansado. Además, hay muchas cosas importantes que ocurren durante su estancia en el hospital, como completar el papeleo del certificado de nacimiento, realizar una prueba de audición a su bebé y muchas otras.

Para poder dormir lo necesario para cuidar de su bebé, limite las visitas por la mañana y duerma la siesta por la tarde durante el tiempo de silencio del hospital. Además, no dude en pedir a la enfermera que ponga un cartel en su puerta para limitar las interrupciones si se siente agobiada.

Antes del Alta

Antes

de que le den el alta, le darán:

- Un ejemplar de "Comprender los Cuidados de la Madre y el Bebé". Se revisará con usted durante su estancia.
- Una copia de sus instrucciones de alta.
- Una lista de los medicamentos que pueda necesitar.
- Una receta de analgésicos.
- Instrucciones sobre cuándo acudir al obstetra y al pediatra.
- Una cita para su bebé con su pediatra o médico de familia.
- Material educativo y recursos locales



Escriba aquí las preguntas:

Tras el Alta de la Unidad Materno-Infantil

Cuándo Llamar

Las complicaciones no ocurren muy a menudo, pero es importante que sepa a qué atenerse si empieza a encontrarse mal.

Después de salir del hospital, llámenos en cualquier momento si:



- Tienen una temperatura superior a 100.4 °F
- Observa signos de infección alrededor de la incisión de la cesárea, como sangrado, líquido o secreción, separación alrededor de los bordes o aumento de la hinchazón, enrojecimiento o sensibilidad.
- Siente un dolor repentino o que se intensifica gradualmente alrededor de la incisión de la cesárea.
- Tiene una zona enrojecida y sensible en la pierna o el brazo.
- Tiene vómitos y no puede retener líquidos.
- Tiene dolor abdominal intenso, diarrea intensa o estreñimiento intenso.
- Tiene dolor o ardor al orinar que se acompaña de fiebre.
- No puede expulsar gases durante 24 horas
- Sangrado vaginal que satura una compresa en menos de una hora.
- Tiene una zona roja firme y dolorosa en el pecho
- Si tiene síntomas parecidos a los de la gripe, como escalofríos o dolores de cabeza, podría tener una infección mamaria.
- Lloro o se preocupa constantemente
- Ya no encuentra placer en las cosas que solía disfrutar
- Tiene problemas para comer o dormir
- Tiene irritabilidad o dificultad para concentrarse
- No puede cuidar de sí misma o de su bebé
- Piensa en hacerse daño a sí misma (suicidio) o a su bebé.
- Si tiene alguna duda sobre su bebé, llame a su pediatra o a su médico de familia, aunque sea fuera del horario de consulta.

Números de Contacto

Es más fácil localizar a alguien en las clínicas ambulatorias los días laborables entre las 8am y las 5pm. No dude en llamar a la clínica en la que esté recibiendo atención durante este periodo:



Northridge OB/GYN

434.243.4570

Centro de Cuidados Materno Fetales
en la Clínica del Edificio Battle

434.924.2500

Zion Crossroads

434.243.4570

Después de las 5 pm y los fines de semana, llame al 434.924.0000. Pida hablar con el residente de obstetricia y ginecología de guardia. El residente de guardia está atendiendo a pacientes en el hospital y debería devolverle la llamada en menos de una hora. Si desea hablar con la enfermera de triaje de partos, puede llamar al 434.924.2022.

Si tiene alguna duda sobre su bebé, llame al consultorio de su pediatra. Si es fuera del horario de consulta, tendrá una forma de ponerse en contacto con ellos, aunque el consultorio esté cerrado.

Hinchazón de las Extremidades Inferiores

Es normal que se le hinchen las piernas después del parto. La hinchazón puede tardar hasta 10 días en desaparecer.

Para aliviar la hinchazón, eleve los pies cuando esté sentada y beba mucha agua.

Llame al médico si una pierna está más hinchada que la otra, nota enrojecimiento en una pierna o tiene dolor en la parte posterior de la pantorrilla.



Sangrado Vaginal

Es normal tener hemorragias vaginales durante aproximadamente seis semanas después del parto.

El sangrado debe seguir disminuyendo y puede convertirse en flujo vaginal.

Llame al médico si satura de sangre una compresa en una hora o si expulsa un coágulo mayor que un huevo.

Incisión

Recibirá instrucciones específicas sobre su incisión antes de recibir el alta hospitalaria.

Vendaje Opsite

Es posible que le envíen a casa con un vendaje Opsite de plástico transparente.

- No pasa nada si se ducha con el vendaje, ya que es impermeable. No sumerja el apósito en agua (no podrá bañarse hasta que se quite el vendaje).
- Deberá quitarse el vendaje 3-4 días después de recibir el alta hospitalaria (7 días después de la intervención). Puede tirarlo a la basura.
- Después de retirar el vendaje Opsite, no es necesario mantener la incisión cubierta con un apósito o vendaje.
- Una vez retirado el vendaje, puede mojar la incisión en la ducha. No frote la incisión. Puede dejar que el agua jabonosa corra sobre ella. Séquela dando golpecitos con una toalla en lugar de frotar.
- Asegúrese de que la incisión esté seca antes de vestirse y de que permanezca seca durante todo el día.
- Si nota enrojecimiento, supuración o hemorragia, llame a la clínica para que le asesoren.



Unidad de Terapia Prevena™

Es posible que le envíen a casa una Unidad de Terapia Prevena™. Se trata de un apósito especial que utiliza presión negativa (como un vacío) para proteger la incisión.

- Una ducha rápida y ligera es suficiente. Mantenga la unidad alejada de salpicaduras directas de agua. Puede envolver la unidad del sistema en una bolsa de plástico para mantenerla seca. No sumerja el apósito en agua (no podrá bañarse hasta que se retire el apósito).
- Al secarse, dé palmaditas en el apósito con una toalla. No frote el apósito, ya que podría desprenderse antes de tiempo. No intente quitarse el apósito ni mire debajo de él hasta el día en que tenga previsto quitárselo.

- ☑ Usará la unidad de terapia durante 7 días. Quítesela 7 días después de la intervención. Deseche el sistema Prevena™ en la basura.
- ☑ Una vez retirado el vendaje, puede mojar la incisión en la ducha. No frote la incisión. Puede dejar que el agua jabonosa corra sobre ella. Séquela dando palmaditas con una toalla en lugar de frotarla.

25

- ☑ Asegúrese de que la incisión esté seca antes de vestirse y de que permanezca seca durante todo el día. Si nota enrojecimiento, supuración o sangrado, llame a la clínica para que le asesoren.
- ☑ Llame al médico sí: tiene fiebre, nota un nuevo enrojecimiento alrededor de la incisión o presenta secreción o hemorragia activa procedente de la incisión.

Amamantamiento

Cuando le baje la leche, es normal que se le hinchen los pechos, es decir, que los sienta llenos, hinchados y tensos.



Es importante vaciar los pechos cada vez que dé el pecho. Si nota nudos duros en el pecho, aplíquese compresas calientes y masajee la leche para que salga hacia el pezón.

Si los pechos están muy hinchados y el bebé tiene problemas para prenderse, puede ser útil extraerse leche manualmente o con un extractor unos minutos antes de prender al bebé.

Llame al médico si tiene fiebre o nota una zona roja y caliente en el pecho.

Llame al Servicio de Lactancia Materna de UVA (434.982.3316) si tiene alguna pregunta o duda, o si desea concertar una cita ambulatoria.

Estamos orgullosos de ofrecer a cada una de nuestras familias lo mejor de nosotros mismos. Es un privilegio cuidar de usted. Si tiene alguna sugerencia sobre cómo mejorar su atención, por favor compártala con nosotros.

**Recuperación Postoperatoria Mejorada (ERAS):
Lista de Comprobación para el Parto por Cesárea**

Semanas antes de La Cirugía	Acción	Marcar cuando lo haya completado
Acción	Llame a UVA Lactancia Materna al 434.982.3316 para concertar una cita con una asesora de lactancia.	
Acción	Apúntese a una clase de Lactancia Materna Básica. Las clases se imparten el primer jueves de cada mes de 6:30-8:30pm. Puede llamar al 434.924.9920 o regístrese en línea en https://uvahealth.com/services/pregnancy-birth/prenatalclasses	
Medicamentos y Cuidado Personal	<p>Aprovisiónese en casa de los siguientes artículos. Los utilizará cuando vuelva a casa después del parto.</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Tylenol (acetaminophen) 325mg tabletas (para el dolor) <input type="checkbox"/> Advil/Motrin (ibuprofen) 200mg tabletas (para el dolor) <input type="checkbox"/> Colace (docusate sodium) 100mg tabletas (ablandador de heces) <input type="checkbox"/> Miralax (PEG-3350) polvo (para estreñimiento) <input type="checkbox"/> Crema de Lanolina (para pezones secos) <input type="checkbox"/> Suplemento de hierro <input type="checkbox"/> Toallas Sanitarias <input type="checkbox"/> Protectores de lactancia 	
Cuidado Personal	<p>Prepare su maleta para el hospital con lo siguiente:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Ropa para que usted y su bebé lleven a casa después del hospital <input type="checkbox"/> Artículos personales como artículos de tocador, bata, zapatillas, etc. <input type="checkbox"/> Cámara y cargadores para equipos electrónicos personales <input type="checkbox"/> Información de contacto de su pediatra 	

Día anterior a la Cirugía	Acción	Marcar cuando lo haya completado
Medications	Siga las órdenes que le den para los anticoagulantes y los medicamentos para la diabetes que esté tomando.	
Dieta	Continúe comiendo y bebiendo regularmente hasta medianoche y luego comience con líquidos claros - sólo agua y Gatorade. Tenga preparada la bebida Gatorade para mañana por la mañana.	
Acción	Llame al 434.924.2022 si no recibe la llamada de una enfermera antes de las 4 de la tarde con su hora de llegada. Pregunte por el jefe de turno o la enfermera de triaje.	
Acción	Dúchese con jabón sin perfume. No se aplique lociones, polvos ni perfumes. No se afeite el vello púbico.	
Mañana de la Cirugía	Acción	Marcar cuando lo haya completado
Medicamentos	Tomar cualquier medicamento que le hayan indicado la mañana de la cirugía.	
Dieta	No coma nada la mañana de la cirugía. Continue bebiendo agua y/o Gatorade, hasta la hora indicada por la llamada telefónica de la enfermera. Después no beba nada más.	
Acción	Quítese las joyas, el maquillaje y el esmalte de uñas.	
Acción	Traiga su máquina CPAP, si la utiliza.	
Acción	Traiga una lista actualizada de sus medicamentos.	

Acción	<p>Cuando se presente en el hospital para someterse a la cirugía, traiga consigo este manual y la lista de comprobación.</p> <p>Regístrese a la hora programada en el 8° piso del hospital: Unidad de Partos.</p>	
Después de cirugía	Acción	Marcar cuando lo haya completado
Movilícese	Camine fuera de la habitación del hospital en las 6 horas siguientes a su llegada al piso.	
Acción	Coloque a su bebé piel con piel y amamántelo entre 8 y 12 veces en un periodo de 24 horas. Si el bebé está demasiado dormido para agarrarse al pecho, la enfermera puede ayudarle a extraer el calostro con la mano.	
Tratamiento del Dolor	Hablar con la enfermera sobre los medicamentos que se utilizarán para tratar el dolor postoperatorio. Comprender la escala de dolor de UVA.	
Dieta líquida clara	Tome líquidos claros según los tolere.	
Día Postoperatorio 1	Acción	Marcar cuando lo haya completado
Sonda Urinaria	Retirar el catéter si procede.	
Movilícese	Pasar al menos 6 horas fuera de la cama. Caminar dos veces por el pasillo. Diga una ventaja de la movilidad para la enfermera.	
Dieta	Tolera 2 comidas de una dieta de transición o normal.	
Tratamiento del Dolor	Dolor bien controlado con analgésicos orales. Expresar verbalmente el plan de tratamiento del dolor para el alta.	

Acción	Reúnase con una especialista en lactancia para que le ayude con la lactancia o le comente cualquier duda que pueda tener.	
Instrucciones para el Alta	Acción	Marcar cuando lo haya completado
Instrucciones para el Alta	Expresar verbalmente los signos y síntomas de una posible complicación y las medidas que deben tomarse en caso de complicación.	
Preparación para el Alta	Asegúrese de que le llevan a casa del hospital, así como todas sus pertenencias que puedan haber estado guardadas "en un lugar seguro" durante su estancia en el hospital.	
Después del Alta	Acción	Marcar cuando lo haya completado
Acción	Asegúrese de tener instrucciones de seguimiento sobre cuándo debe acudir a su obstetra y pediatra.	
Acción	Espere una llamada de una enfermera unos días después del alta para ver cómo está y responder a cualquier pregunta que pueda tener.	

KB 1.31.23