

Parto por Cesárea: Camino hacia una Recuperación Mejorada

Este folleto les dará a usted y a su familia una descripción general de lo que sucederá y de lo que debe hacer antes de su parto por cesárea. Le dirá qué esperar en el hospital. En cuanto a la cirugía específica, su obstetra hablará más con usted al respecto. Su equipo de atención médica seguirá las prácticas de tratamiento que se han estudiado y han demostrado que le ayudan a recuperarse de manera segura y rápida. Usted es el miembro más importante de este equipo. Como sus socios en este programa, le enseñaremos cómo tener un rol activo en su recuperación.

Si tiene alguna pregunta, consulte a su médico o enfermero.

Antes de su parto por cesárea

Si toma un medicamento anticoagulante, consulte a su obstetra en qué momento anterior a su cirugía debe dejar de tomarlo. Programe una cita de seguimiento posparto con su obstetra según se le indique.

Un día antes de su parto por cesárea

Llamada telefónica antes de la operación

El día antes de su cesárea recibirá una llamada para recordarle los pasos que debe seguir. Si no recibe esta llamada, llame al hospital para confirmar su horario de llegada para el día siguiente.

Dieta antes de la operación

Le recomendamos que coma más carbohidratos 1 o 2 días antes de su cesárea. Esto le ayudará a su cuerpo a tener la energía necesaria para la cirugía y la recuperación. Las siguientes alimentos son buenas fuentes de carbohidratos:

- Pasta
- Frijoles y lentejas
- Arroz
- Leche
- Cereales
- Frutas
- Pan

Si tiene diabetes, por favor hable con su obstetra acerca de su dieta.

A la hora de acostarse la noche antes de su cesárea:

- Tome 20 onzas de Gatorade®, Ensure Pre-Surgery o una bebida deportiva alternativa. Si tiene diabetes, beba Gatorade G2® Baja en Azúcar o una bebida deportiva baja en azúcar alternativa.
- Deje de comer alimentos sólidos 6 horas antes del horario que tenga programado llegar al hospital.

Preparación de su piel para la cirugía

Puede ayudar a evitar una infección después de la cesárea asegurándose de que su piel esté limpia. Reduzca la cantidad de gérmenes en su piel lavándosela cuidadosamente según las siguientes pautas:

- Dúchese o bañese con jabón la noche antes de su cesárea.
- Si tiene tiempo, dúchese nuevamente el día de su parto.
- No se rasure el abdomen.

Instrucciones especiales para el jabón de gluconato de clorhexidina

Es posible que su obstetra le pida que se duche o bañe con un jabón especial llamado jabón de gluconato de clorhexidina (CHG). **Solo use este jabón si su obstetra se lo indica.**

Hibiclens® es una marca conocida de este jabón, pero puede usar cualquier marca de jabón de CHG. El jabón puede ser líquido o con un cepillo aplicador para restregar. Puede usar cualquiera de los dos. No use este jabón si es alérgica al CHG.

Por favor siga estas instrucciones para asegurarse de que su piel esté limpia. Dúchese o bañese con jabón de CHG la noche antes de su cesárea. Si también se ducha el día de su parto y su obstetra le recomendó el jabón de CHG, también úselo en este momento. Siga estos pasos para lavarse con el jabón de CHG (si recibió la recomendación):

1. Con cada ducha o baño, lávese el pelo con su champú normal.
2. Enjuáguese bien el pelo y el cuerpo después de aplicarse el champú en el pelo. Esto ayuda a eliminar los residuos de champú.
3. Aplíquese el jabón de CHG en todo el cuerpo **solo desde el cuello hacia abajo. No use el jabón de CHG cerca de los ojos o los oídos para evitar una lesión permanente en esas áreas.** Lávese bien, prestándole atención especial al abdomen, incluido el ombligo.
4. Si se ducha, apague el agua para no enjuagar el jabón demasiado pronto. Lávese el cuerpo suavemente durante **5 minutos**. No se restregue muy fuerte la piel. No se lave con jabón regular después de usar el jabón de CHG.
5. Enjuáguese bien el cuerpo con agua.
6. Séquese dando palmaditas con una toalla limpia y suave.

El día de su parto por cesárea

Dieta y medicamentos

Puede comer alimentos sólidos **hasta 6 horas** antes del horario que tenga programado llegar al hospital. Puede beber líquidos claros **hasta 2 horas** antes de su horario programado de llegada. Los líquidos claros incluyen agua, caldo, jugo de manzana y café o té sin leche ni crema.

2 horas antes de su horario de llegada al hospital:

- Beba 8 onzas (1 taza) de Gatorade, Ensure Pre-Surgery o una bebida deportiva alternativa. Si tiene diabetes, beba Gatorade G2 Baja en Azúcar o una bebida deportiva baja en azúcar alternativa.
- Tome sus medicamentos diarios habituales según las indicaciones de su obstetra. Tómelos con Gatorade.
- Después de este momento, no beba ni coma nada.

Preparación para su parto por cesárea

Antes de venir al hospital, recuerde lo siguiente:

- Dúchese o báñese si tiene tiempo. Si su equipo de atención médica le pidió que use el jabón de CHG, úselo.
- No se rasure ni se haga marcas en la piel cerca del abdomen.
- Retire todas las joyas, incluidos los piercings corporales. Deje todas las joyas en casa.
- Use ropa suelta y cómoda.
- Traiga 2 paquetes de su chicle sin azúcar favorito al hospital.

Después de llegar al hospital

Le pedimos que llegue a tiempo. Haremos lo posible para asegurarnos de que la cesárea empiece en el horario programado. Sin embargo, puede demorarse debido a una emergencia hospitalaria u otras cirugías que tomen más tiempo del previsto.

Área preoperatoria

Una enfermera la llevará al área preoperatoria. Completará una lista de verificación final con usted. Cuando esté cómoda en el área preoperatoria:

- Le pediremos que se ponga la bata hospitalaria.
- Le daremos acetaminofén (Tylenol®) para que tome por vía oral.
- Le colocaremos una vía intravenosa (en la vena) para suministrarle fluidos y medicamentos durante su cesárea.
- Le extraeremos sangre para realizar análisis de laboratorio si no se hizo antes.
- Controlaremos la frecuencia cardíaca de su bebé.
- Limpiaremos y prepararemos su abdomen (panza). No rasure esta área en casa.

Su equipo de atención se reunirá con usted para revisar su plan de parto y responder sus preguntas. El equipo de anestesia hablará con usted sobre la anestesia que recibirá. Le pedirán que firme los formularios de consentimiento. Su equipo de atención la llevará al quirófano. Su persona de apoyo se pondrá un a bata quirúrgico. La acompañarán antes de comenzar con la cirugía.

Durante su parto por cesárea

- Su equipo de atención médica le colocará un catéter peridural en la espalda. Esto le generará entumecimiento y le proporcionará analgésicos.
- Su equipo de atención le colocará un catéter en la vejiga para drenar la orina.
- Su equipo de atención utilizará un jabón estéril para garantizar la limpieza.
- Nacerá su bebé.
- El equipo de enfermería controlará la salud y los signos vitales de su bebé.
- Cuando usted y su bebé estén listos, usted o su persona de apoyo pueden cargar al bebé.
- Cuando sea posible, se puede colocar al bebé en su pecho para que haya contacto de piel a piel.

Después de su parto por cesárea

Después de su cirugía, su equipo de atención la llevará a un área de recuperación. Allí la observarán durante, al menos, 2 horas.

- Una enfermera observará su presión arterial, pulso, incisión y tono uterino con frecuencia.
- Recibirá analgésicos por vía intravenosa para controlar su dolor.
- Cuando sea posible, se puede colocar al bebé en su pecho para que haya contacto de piel a piel.
- Tendrá la oportunidad de comenzar a alimentar a su bebé.
- Después de 30 minutos, puede beber líquidos claros si no hay complicaciones con su cirugía. También puede masticar chicle.
- Cuando esté lista, su equipo de atención la llevará a usted y a su bebé a una sala en la Unidad posparto.

Si tiene alguna pregunta, por favor consulte a un miembro de su equipo de atención médica.