University of Maryland
St. Joseph Medical Center

Recuperación Mejorada después de una Cesárea (ERAC, por sus siglas en inglés)

Una guía para antes y después de su cirugía

¿Qué contiene?

PÁGINA 1 Bienvenida y Fecha de su Cesárea

PÁGINA 2 Prepararse para su Cirugía y Hacer la Maleta

PÁGINA 3 La Noche Anterior y el Día de su Cirugía

PÁGINA 4 Tomar un Baño Antes de la Cirugía

PÁGINA 5 Su Experiencia Quirúrgica y de Recuperación

PÁGINA 6 Su Estadía en el Hospital

PÁGINA 7 Su Regreso a Casa y Notas/Preguntas para su Equipo de Atención

PÁGINA 8 Mapa e Instrucciones del Estacionamiento

PÁGINA 9 Recursos Adicionales

UM St. Joseph Servicios para Madres y Lactantes
410-337-1140

¡Bienvenida!... Estamos ansiosos por su llegada

BIENVENIDA AL St. Joseph Medical Center de la Universidad de Maryland, y gracias por elegirnos como su centro de parto. ¡Nos emociona ser parte de esta experiencia que cambia la vida y haremos todo lo posible para que este sea un momento feliz para usted y su familia!

Estamos comprometidos a brindarle la mejor y más segura atención, basada en investigaciones comprobadas, por lo que seguimos el protocolo de recuperación mejorada después de una cesárea, o ERAC, para cuidar a nuestras pacientes de cesárea. Hemos encontrado que este tratamiento ayuda a las pacientes a:

- sanar más rápido;
- tener más control sobre su dolor; e
- irse a casa antes.

Con ERAC, la invitamos y alentamos a que usted y su familia participen activamente en su recuperación. Dentro de las primeras horas después de la cirugía, queremos que se levante, se mueva, coma y beba. Desarrollamos metas de atención que debe cumplir durante su estadía, para asegurarnos de que esté lista y se sienta completamente preparada para regresar a casa.

Su seguridad y comodidad son nuestras principales prioridades, y esto incluye un control eficaz del dolor. Tenemos una gama completa de opciones de tratamiento para mantenerla cómoda y apoyar su recuperación completa. ¡Puede estar segura de que su equipo de atención creará un plan de tratamiento y alta basado en sus necesidades individuales!

La información de este folleto está diseñada para ayudarla a prepararse para la cirugía y la recuperación, e incluye:

- Qué hacer antes de llegar al hospital
- Qué hacer la mañana de su cesárea
- Qué esperar después de su cesárea
- Metas a cumplir antes de regresar a casa

Tómese el tiempo para leer esta información con su persona de apoyo y asegúrese de anotar cualquier pregunta que pueda tener para su proveedor o nuestros educadores de parto.

Gracias por elegir UM St. Joseph Medical Center. ¡Nuestro equipo completo se está preparando para su llegada y para que pueda tener un parto y una recuperación sana y segura!

RECORDATORIO DE FECHA: LA FECHA PREVISTA PARA SU LLEGADA AL HOSPITAL

Se ha programado su cesárea el _____ /_____ /_____ a las _____ a. m. p. m.

Llame al 410-337-1140 **DOS HORAS ANTES de llegar al hospital** para confirmar su procedimiento.

Lista de Preparación en el Hogar Previa a la Cirugía:

Cómo Prepararse Antes de la Llegada al Hospital

- ☐ Prepare su hogar para cuando usted y su bebé regresen a casa.
- ☐ Organice el cuidado de niños o mascotas.
- ☐ Lea la actual política de visitantes del hospital, disponible en línea en mstjoseph.org/tvr o a través del código QR que se muestra. (Use la cámara de su teléfono celular para escanear la imagen, que la dirigirá a la página web).
- ☐ Revise este folleto completo con su persona de apoyo y tome nota de cualquier pregunta que tenga. *(Se proporciona espacio en la página 9 para este propósito).*
- ☐ Asista a clases de educación para el parto. *(Consulte el inserto proporcionado).*
- ☐ Continúe siguiendo una dieta saludable, con énfasis en las proteínas, que son básicas para la cicatrización de heridas y ayudan a una recuperación más rápida.
- ☐ Asegúrese de abastecer su hogar de alimentos, medicamentos y artículos necesarios para su recuperación.
- ☐ Asista a su cita obstétrica preoperatoria. Se le dará una botella de jabón especial, llamado Hibiclens, que usará en la ducha la noche anterior y la mañana de su procedimiento. Este jabón es antibacteriano y ayuda a reducir la posibilidad de infección.
- ☐ Complete su "Pasaporte Preoperatorio". *(Consulte el inserto proporcionado).* Se lo entregará a las enfermeras de parto a su llegada.

Pruebas Preoperatorias:

Pruebas que Necesita Antes de su Procedimiento

La mayoría de los pacientes requieren pruebas preoperatorias antes de su cesárea; esto nos ayuda a confirmar que goza de buena salud y está físicamente lista para la cirugía.

Su proveedor programará la fecha y la hora que mejor le convenga para completar estas pruebas. Las pruebas necesarias pueden incluir, entre otras, extracciones de sangre o un hisopo nasal para COVID.

Hacer sus Maletas:

Qué Traer al Hospital

- ☐ Licencia de conducir y tarjetas de seguro
- ☐ Cargador de teléfono celular
- ☐ Ropa holgada y cómoda, que incluya:
  - ☐ Bata de baño
  - ☐ Camisón
  - ☐ Pantuflas o calcetines antideslizantes y adherentes
  - ☐ Sostén cómodo o sujetador de lactancia
  - ☐ Ropa para ir a casa
- ☐ Si lo prefiere, puede empacar sus propios artículos de baño, aunque el hospital le proporcionará artículos de cortesía según los necesite, como un cepillo de dientes, pasta de dientes, desodorante, gel de baño, champú y acondicionador.
- ☐ Su aperitivo favorito para disfrutar después del parto
- ☐ Artículos que la ayudarán a relajarse y a sentirse cómoda, como una almohada o cobija
- ☐ Le brindaremos goma de mascar libre de azúcar después de su procedimiento para ayudar en la función intestinal; sin embargo, puede traer su propia goma de mascar sin azúcar de su sabor favorito, si lo desea.

Antes de su Cirugía

La Noche Antes de su Cesárea

- ☐ Deje de tomar todos los medicamentos EXCEPTO los que su médico le haya indicado. Hable con su médico si no está segura.
- ☐ Tome una comida ligera hasta seis horas antes de la cirugía. Si es diabética, hable con su médico sobre lo que puede comer.
- ☐ No coma alimentos sólidos durante seis horas antes de su hora de llegada: esto incluye goma de mascar, mentas o dulces. **Su estómago debe estar vacío para la cirugía.**
- ☐ Antes de acostarse y de 2 a 3 horas antes de la cirugía, tome la bebida cargada de carbohidratos que le dieron en la cita preoperatoria. **TENGA EN CUENTA:** que esta bebida no se recomienda para personas con diabetes. Si le han diagnosticado diabetes antes o durante este embarazo, su proveedor NO le dará esta bebida.
- ☐ Puede beber líquidos claros hasta dos horas antes de la cirugía. Esto incluye agua, café negro, té claro, Gatorade™, jugo claro, jugo de manzana y jugo de uva blanca. No añada leche, crema o limón a ninguna bebida. (Toda la ingesta oral se detiene dos horas antes de la cirugía, para mantener el estómago vacío).
- ☐ Complete su exfoliación con el jabón Hibiclens. *(Consulte las instrucciones de "Cómo Bañarse" en la página 4).*

La Mañana de su Cesárea

En el Hogar

- ☐ Realice nuevamente su exfoliación con el jabón Hibiclens. *(Consulte las instrucciones de "Cómo Bañarse" en la página 4).*
- ☐ Retírese todas las joyas y *piercings*.
- ☐ **Llame al hospital** al 410-337-1140 antes de salir de casa para confirmar la fecha y hora de su cesárea programada. **Asegúrese de planificar el momento de esta llamada como corresponde, para tener suficiente tiempo para terminar de prepararse en casa Y viajar al hospital para llegar al menos dos horas antes de su procedimiento.**
- ☐ Planee llegar dos horas antes de su cesárea programada, para permitirle realizar los preparativos previos al procedimiento en el hospital.

En el hospital

- ☐ Consulte el mapa adjunto para obtener instrucciones del estacionamiento.
- ☐ Regístrese en el mostrador en el tercer piso del hospital principal.
- ☐ Solo se permite a una persona de apoyo acompañarla durante la cirugía. Se permiten visitas adicionales después del procedimiento, de acuerdo con las normas actuales para las visitas al hospital.
- ☐ Después de registrarse, la acompañarán a la sala preoperatoria para que se prepare para su cirugía.

En la Sala Preoperatoria de Parto y Alumbramiento

- ☐ Será recibida por una enfermera que se dedicará a cuidarla durante su procedimiento. La enfermera le dará una visión general del día y responderá a sus preguntas.
- ☐ Asegúrese de entregarle a la enfermera su "Pasaporte Preoperatorio" completo.
- ☐ Se la colocará en el monitor fetal electrónico para que podamos evaluar la salud del bebé antes de su cirugía.
- ☐ Le insertaremos una vía intravenosa, que usamos para extraer sangre y administrar líquidos y medicamentos.
- ☐ Para su salud y seguridad, podemos hacerle preguntas adicionales, si es necesario.
- ☐ Le ofreceremos una dosis de Tylenol para ayudar a controlar el dolor, así como medicamentos para ayudar a prevenir las náuseas y los vómitos que a veces ocurren durante la cirugía.
- ☐ Si es necesario, afeitaremos/recortaremos el vello alrededor de la zona de la incisión.
- ☐ Limpiaremos bien su abdomen y el área de la incisión durante varios minutos con un jabón especial.
- ☐ Le brindaremos a su persona de apoyo batas de papel para usar durante su procedimiento.
- ☐ Su anestesiólogo se acercará a su cama para revisar su plan de alivio del dolor para la cirugía.
- ☐ Su médico la visitará junto a su cama antes de que la llevemos a la sala de operaciones.

Tomar un Baño Antes de la Cirugía

Información para su Seguridad y Comodidad

Incluso antes de su cirugía, puede desempeñar un papel importante en su propia salud al bañarse adecuadamente:

- No *se afeite* el abdomen ni las áreas de vello púbico durante al menos cinco días antes de la cirugía. (Se pueden utilizar tijeras).
- Se le dará una botella de jabón especial, gluconato de clorhexidina (CHG) o Hibiclens, para bañarse la noche anterior y el día de la cirugía.

¿Por qué necesito ducharme con este jabón especial? En la piel sana y normal viven y crecen muchos gérmenes. El uso de este jabón para limpiar bien la piel antes del procedimiento puede reducir en gran medida el riesgo de infección en la zona quirúrgica.

Cómo Bañarse con el Jabón Hibiclens

PASO 1 LÁVESE el cabello/la cara/los genitales como de costumbre con su champú/acondicionador o jabón normal, NUNCA con Hibiclens.

PASO 2 ENJUÁGUESE bien el cabello y el cuerpo.

PASO 3 CIERRE LA LLAVE DEL AGUA o párese fuera del agua. (Esto evitará enjuagar el Hibiclens demasiado pronto).

PASO 4 CON UNA TOALLITA LIMPIA Y NUEVA, aplique el jabón Hibiclens generosamente en todo el cuerpo, desde el cuello hacia abajo. NO permita que este producto entre en contacto con sus ojos, oídos, boca, genitales internos o heridas abiertas.

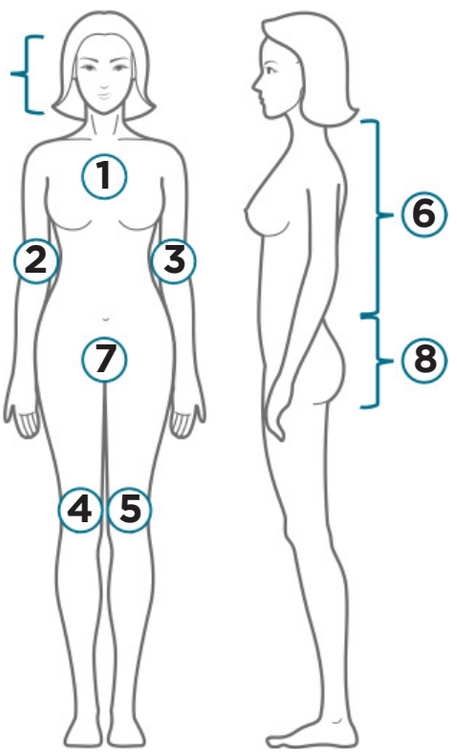
PASO 5 LÁVESE EL CUERPO SUAVEMENTE, pasando de la zona más limpia a la más sucia, prestando especial atención a la zona quirúrgica. (Consulte el diagrama a continuación y lave en orden del 1 al 8). *Tenga en cuenta:* NO se lave con jabón común después de usar Hibiclens.

PASO 6 DEJE EL JABÓN HIBICLENS en su cuerpo durante dos minutos antes de enjuagar con agua tibia.

PASO 7 SÉQUESE con una toalla limpia y suave. NO se ponga lociones, talcos ni aceites en la piel después de bañarse, ya que pueden detener los efectos del jabón para matar gérmenes.

USE AGUA Y JABÓN COMÚN EN SU CARA.
NO use Hibiclens por encima de la línea de la mandíbula.

1. Cuello, hombros, pecho, estómago/vientre, debajo de los pechos
2. Use la misma toallita en el brazo derecho, la axila, la mano y entre los dedos
3. Use la misma toallita en el brazo izquierdo, la axila, la mano y entre los dedos
4. Use la misma toallita para la pierna derecha, el pie derecho, los dedos y entre los dedos
5. Use la misma toallita para la pierna izquierda, el pie izquierdo, los dedos y entre los dedos
6. Nuca y espalda
7. Entre las piernas y las partes íntimas (**NO** se lave el interior de la vagina).
8. Trasero



Si tiene alguna pregunta sobre cómo bañarse correctamente con el jabón Hibiclens, llame a nuestro departamento de prevención de infecciones al 410-337-1396.

Su Experiencia Quirúrgica

Qué Esperar en el Quirófano

- Se sentará para la colocación de la epidural espinal, lo que generalmente tarda entre 15 y 20 minutos. Esto la mantendrá cómoda durante la cirugía y después de ella.
- Si no puede recibir una epidural, el anestesiólogo hablará con usted sobre opciones de medicamentos adicionales.
- Después de colocar la epidural o de administrar otro medicamento, le insertaremos un pequeño tubo (o catéter) en la vejiga para drenar la orina.
- Usaremos un limpiador adicional dentro de la vagina para ayudar a prevenir infecciones.
- Le lavaremos el vientre una vez más. Una vez que la solución esté seca, le colocaremos un paño quirúrgico azul sobre todo el abdomen.
- Si desea ver nacer a su bebé, puede solicitar un paño transparente.
- Su persona de apoyo se acercará a la cama y comenzaremos su cesárea.
- El anestesiólogo permanecerá junto a la cabecera de su cama para garantizar que se sienta cómoda durante el procedimiento de una hora de duración (en promedio).
- Después de que nazca su bebé, él o ella será examinado por la enfermera de evaluación del recién nacido y un proveedor neonatal de nuestra Unidad de Cuidados Intensivos Neonatales (o NICU).
- Su persona de apoyo debe traer su teléfono celular a la sala de operaciones para tomar fotografías del bebé después de que nazca. Acompañaremos a la persona de apoyo a la cuna cuando corresponda. Recuerde que solo se pueden tomar fotografías; no se permite la toma de videos dentro de la sala de operaciones.

Qué Esperar en la Sala de Recuperación

- Continuará recibiendo medicamentos a través de su línea epidural, que permanecerá colocada durante 24 a 36 horas después de su procedimiento. Le proporcionamos un aplicador de medicación controlado por el paciente, que puede utilizar según sea necesario para medicación adicional.
- Su catéter urinario permanecerá colocado durante 6 a 12 horas después de su cesárea.
- Hasta que esté de pie y en movimiento, usará medias de compresión en las piernas para ayudar a prevenir la formación de coágulos de sangre.
- Mientras esté en recuperación, podrá beber líquidos claros y tomar trocitos de hielo.
- Se le dará goma de mascar sin azúcar para masticar durante 5 a 10 minutos, 3 a 4 veces al día durante la recuperación. Masticar chicle puede ayudar a que su intestino se “despierte” después de la cirugía.
- Le colocaremos una faja abdominal que es una “envoltura médica” que ayuda a sostener su abdomen y el área de la incisión. Esta faja puede ser extremadamente útil cuando camina y se mueve durante su período de recuperación.

Su Estadía en el Hospital

Qué Esperar Durante su Estadía en Nuestra Unidad para Madres y Lactantes

- Después de su cirugía, permanecerá en la Unidad de Madres y Lactantes de 2 a 4 días.
- ¡Tenemos un plan para adelantarnos a su dolor! Recibirá medicamentos para el dolor en un horario regular. (Intentaremos limitar la cantidad de opioides que proporcionamos, ya que pueden retrasar su recuperación. Si necesita medicamento adicional, puede pedírselo a su enfermera).
- Su epidural permanecerá en su lugar durante 24 a 36 horas. Puede usar el aplicador de medicación del paciente según sea necesario para dosis adicionales. Si necesita más medicamento, hable con su enfermera.
- Inicialmente, su dieta consistirá únicamente en líquidos claros. Una vez que pueda tolerarlos sin ningún problema, la cambiaremos a una dieta regular. En este momento, en la medida de lo posible, también descontinuaremos el uso de líquidos intravenosos.
- Dentro de las 6 a 8 horas posteriores a la cesárea, y solo con la ayuda de un miembro del equipo de atención de Madres y Lactantes, se le recomendará que se levante de la cama. (Por su seguridad, alguien de la Unidad de Madres y Lactantes debe estar con usted la primera vez que se levante de la cama *y* hasta que su equipo de atención esté seguro de que puede moverse sin riesgo de caídas o lesiones).
- Una vez que pueda moverse con seguridad, le quitarán el pequeño tubo (catéter) que tiene colocado en la vejiga. Luego, la alentamos a que intente orinar cada 2 o 3 horas para evitar que la vejiga se llene en exceso.
- Dentro de las primeras 24 horas de su cirugía, la alentaremos a caminar alrededor de su habitación y en los pasillos 1 o 2 veces, para comenzar. También la alentaremos a sentarse en una silla para sus comidas.
- Después de 24 a 48 horas de recuperación, se espera que pueda caminar de 3 a 4 veces al día y estar fuera de la cama durante unas 8 horas al día.
- Continuaremos animándola a masticar chicle sin azúcar 3 a 4 veces al día durante 5 a 10 minutos, para ayudar a que sus intestinos se muevan después de la cirugía.
- Una vez que haya alcanzado todas sus metas, usted y su proveedor hablarán sobre su regreso a casa.

Regreso a Casa

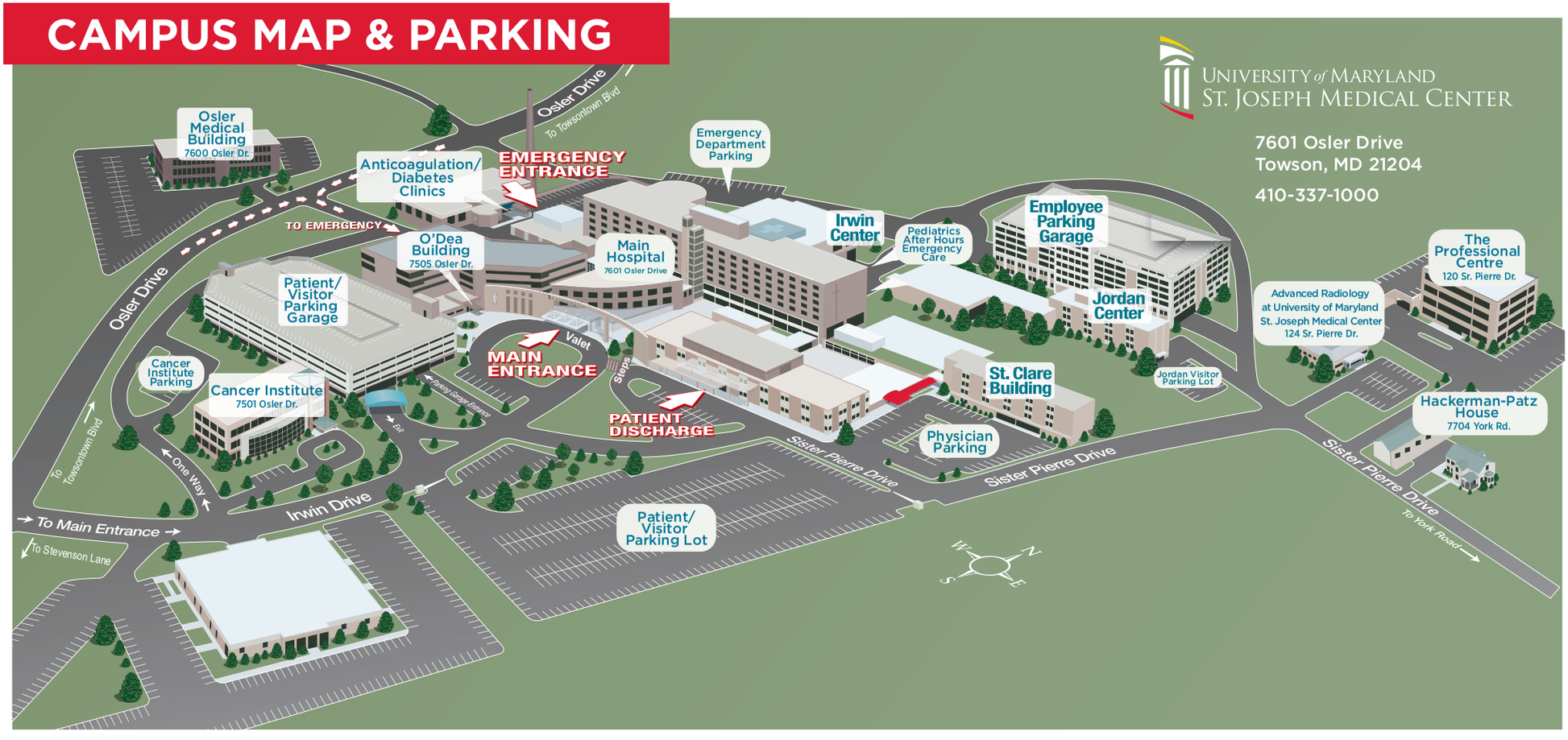
Metas a cumplir antes de su alta del hospital

Queremos asegurarnos de que esté capacitada y completamente lista para salir del hospital después de la cirugía. Una forma importante de estar seguros es establecer algunos objetivos de tratamiento. Una vez que alcance estos hitos posteriores a la cirugía, estamos seguros de que está lista para irse a casa:

- ☐ Puede beber líquidos claros y seguir una dieta regular sin problemas.
- ☐ Su dolor es manejable con Tylenol o Ibuprofeno.
- ☐ Está expulsando gases.
- ☐ Puede caminar sola y puede estar fuera de la cama la mayor parte del día.
- ☐ Entiende cómo cuidarse a sí misma y al bebé.
- ☐ Todas sus preguntas han sido respondidas.

Notas/Preguntas para su Equipo de Atención

CAMPUS MAP & PARKING



PARKING INFORMATION FOR PATIENTS & VISITORS

- **Cancer Institute** – Please park in the Patient/Visitor Parking Garage (located next to the O'Dea Building) or in the Patient/Visitor Parking Lot across the street from the garage.
    - *Radiation Oncology* – Ground Floor
    - *UMMC Serpick Infusion and Multidisciplinary Center* – First Floor
    - *Breast Center* – Second Floor
    - *Advanced Radiology* (Mammograms, Ultrasound and X-rays) – Second Floor
    - *Barbara L. Posner Wellness & Support Center* – Third Floor
    - *Childbirth and Family Education* – Third Floor
    - *Outpatient Rehabilitation Institute* – Third Floor
- **O'Dea Building** – Please park in the Patient/Visitor Parking Garage (located next to the O'Dea Building) or in the Patient/Visitor Parking Lot.
- **Jordan Center** (Human Resources, Employee Health Services and Executive Offices) – please park on the north side of the campus in the Jordan Visitor Parking Lot. Please enter the Jordan Center through the glass breezeway.

All other visitors are welcome to park in either the Patient/Visitor Parking Garage or Lot.

Parking Fees

Valet

Valet parking is available at the main entrance Monday – Friday, 5:30 a.m. – 9 p.m. for $8

Patient/Visitor Parking Garage & Patient/Visitor Parking Lot

1 Hour	Free
1 – 3 Hours	$6
3 – 6 Hours	$7
More Than 6 Hours	$8
Maximum Per Day	$8

- If you need to leave and return on the same day, please park in the Patient/Visitor Parking Garage. "Enter/Exit" passes are available at the automated pay stations and the parking booth outside the garage.
- Parking booklets (10 visits for $35) may be purchased at the parking booth outside the Patient/Visitor Parking Garage and the parking office in the garage.

Encuentre su Camino: Mapa e Información de Estacionamiento

Recursos Adicionales para Soporte Adicional

La Unidad de Parto y Alumbramiento
410-337-1140

Unidad para Madres y Lactantes
410-337-1341

Unidad de Cuidado Intensivo Neonatal (NICU)
410-337-1150

Registro de Maternidad
410-337-3918

Línea Directa de Lactancia
410-337-3994
Hay disponibles consultas de lactancia privadas o virtuales con nuestras consultoras de lactancia certificadas por $75 por sesión.

Parto y Educación Familiar
410-337-1880 o
SJMChildbirthEd@umm.edu
Nuestras enfermeras certificadas en educación de parto ofrecen un calendario continuo lleno de clases para ayudar a las familias en crecimiento antes y después del parto. Para registrarse y ver nuestra lista completa de programas disponibles, visítenos en línea en umstjoseph.org/readyforbaby.

Seguridad del Asiento Para el Automóvil
1-800-370-SEAT (7328) o
mdh.kiss@maryland.gov
Kids In Safety Seats (KISS) es un programa estatal que ayuda a los padres a obtener y usar correctamente los asientos para automóvil para mantener a los niños a salvo de daños.

Little Latch Club
410-337-1880
Un grupo de apoyo relajante donde se admiten bebés para nuevas mamás en cualquier etapa de su viaje de lactancia, organizado por una enfermera registrada que es consultora de lactancia certificada por la junta. ¡Todos son bienvenidos! Las reuniones se llevan a cabo todos los jueves de 12:00 a 1:30 p. m. Llame para obtener más información.

Grupo de apoyo Circle
443-415-4898
Un grupo de apoyo de bienvenida para nuevos padres durante el embarazo, el posparto, la paternidad y la vida, dirigido por una enfermera partera certificada. Los recién nacidos son bienvenidos. Circle se reúne el segundo y cuarto lunes de cada mes, de 2:30 a 4:00 p. m. Llame para obtener más información.

Línea Directa Nacional de Salud Mental Materna
1-833-9-HELP4Moms (1-833-943-5746)
Una línea directa gratuita y confidencial disponible las 24 horas, los 7 días de la semana para madres que enfrentan problemas de salud mental. Llame o envíe un mensaje de texto al número anterior; hay asistencia disponible en inglés y español.

Atención Pediátrica de Emergencia Fuera del Horario de Atención
410-427-2066
Cuando la oficina de su pediatra esté cerrada, estamos aquí para apoyarla. Nuestro equipo está disponible los siete días de la semana, desde el mediodía hasta la medianoche, para tratar enfermedades que requieran atención inmediata.

St. Joseph Medical Center de la Universidad de Maryland
Servicios para Madres y Lactantes
7601 Osler Drive
Towson, MD 21204

410-337-1140
umstjoseph.org/motherbaby