UNIVERSITY of MARYLAND MEDICAL CENTER

Recuperación mejorada después de una cesárea (ERAC)

Una guía para antes y después de su cirugía

CONTENIDO

PÁGINA 1 Qué debe esperar durante la cesárea

PÁGINA 2 Cómo prepararse para la cirugía

PÁGINA 3 Prepare una maleta

PÁGINA 3 La noche anterior a la cirugía

PÁGINA 4 Cómo bañarse antes de la cirugía

PÁGINA 4 Tratamiento para la piel con CHG después de la ducha

PÁGINA 5 Qué debe esperar el día de la cirugía

PÁGINA 10 Su plan para los próximos días

PÁGINA 11 Complicaciones que pueden prolongar su estancia en el hospital

PÁGINA 11 Regreso a casa

PÁGINA 11 En casa

PÁGINA 12 Recursos

Unidad de atención obstétrica de University of Maryland Medical Center (UMMC)
410-328-6030

¡Bienvenida!

Queremos contarle lo que debe esperar antes, durante y después de su cesárea.

Los hospitales han cambiado la forma de atender a los pacientes que se someten a cirugía, esto incluye las cesáreas. Esta nueva forma de atención se llama **Recuperación Mejorada Después de una Cesárea** o **ERAC**, para abreviar.

Nos hemos dado cuenta de que este programa ayuda a las pacientes a:

- sanar más rápido;
- tener menos problemas;
- regresar a casa más pronto.

Queremos que usted y su familia se involucren más en su recuperación. Queremos que se levante, se vista y coma desde el día siguiente a la cesárea.

El hecho de que se someta a cirugía puede ser abrumador. Obtendrá mucha información. Nuestro equipo está aquí para ayudarla en todo el proceso.

Esto es lo que encontrará en este paquete:

- Cómo prepararse para la cirugía.
- Qué debe esperar el día de la cirugía y los días posteriores.
- Cómo planear el regreso a casa.
- Qué debe esperar después de regresar a casa.

Recuerde que cada paciente es diferente. Su equipo de cesárea creará un plan de recuperación basado en sus necesidades.

Lea este folleto tan pronto como pueda y llévelo al hospital. Anote sus preguntas y asegúrese de plantearlas a sus médicos cuando los vea, o llame al consultorio de su médico. Es importante que usted, su familia y sus amigos sepan qué deben esperar para que todos la puedan ayudar cuando llegue a casa.

Esperamos trabajar con usted para asegurarnos de que tenga una rápida recuperación.

Qué debe esperar durante la cesárea

La fecha y hora de su cesárea: _____

Una cesárea se planifica porque debe dar a luz al bebé.

NUESTRO OBJETIVO ES:

- Ayudarla a entender lo que debe esperar.
- Darle el apoyo que necesita para tener la mejor experiencia posible.
- Responder sus preguntas.

¿CÓMO PUEDO PREPARARME?

- Prepare una maleta para su estancia (página 3).
- Lea la política de visitas (página 6).
- Hable con su familia y amigos sobre las visitas.
- Asegúrese de tener cuidado infantil para sus otros hijos.

VISITA PREOPERATORIA

Su fecha de visita preoperatoria: _____

- Venga a la Unidad de atención obstétrica (OBCU)/Unidad de trabajo de parto y parto el día antes de su cesárea para que conozca a nuestro personal.
- Estas visitas se hacen sin cita previa, pero es mejor que vaya a primera hora del día. Esto es importante porque necesitamos obtener los resultados de su análisis de sangre lo antes posible.
- Llame a OBCU al 410-328-6030 antes de que planee su visita.
- Hable con el enfermero encargado para asegurase de que estamos preparados para usted.

CÓMO LLEGAR A LA OBCU

- Tenemos estacionamiento de costo reducido en University Plaza Garage.
- Está frente a la entrada principal del hospital.
- Después de estacionar, acérquese a la entrada principal. Regístrese en el mostrador de atención al visitante, le darán su pase de estacionamiento de costo reducido. La entrada principal está cerrada antes de las 5 a. m. y después de las 9 p. m., por lo que se registrará en la entrada de Shock Trauma (Conmoción y traumas) en Lombard Street.

- Todos los visitantes necesitan una **identificación con fotografía** actual para obtener una credencial de visitante para la Unidad de atención obstétrica (OBCU) o para la Unidad materno infantil (MBU).
- Suba por los ascensores del norte (junto a la tienda de obsequios) hasta el 6.° piso, OBCU.

Cómo prepararse para la cirugía

Antes de la cirugía:

QUÉ DEBE ESPERAR:

- Tendrá una visita con su equipo de cesárea el día antes de la cirugía. Verá un breve vídeo sobre nuestro **Programa ERAC** que está diseñado para ayudarla a recuperarse más rápidamente.
- Se reunirá con tres de los miembros de su equipo de cesárea.
  - Un enfermero le extraerá sangre. Le colocaremos un brazalete rojo en el brazo. Esto nos permitirá saber su grupo sanguíneo. **No se quite ese brazalete. Debe tener puesto ese brazalete rojo el día de la cesárea.**
  - Se le dará un jabón líquido especial o toallitas (CHG) para que los use en la ducha la noche anterior y la mañana de la cesárea. Este jabón ayuda a prevenir infecciones.
  - Un médico obstetra (OB) revisará su historia médica. Le harán un examen y una ecografía.
  - El médico anestesista también revisará su historia médica y le hará un examen. Este médico revisará su plan de alivio del dolor para la cirugía.

CÓMO PREPARARSE EN CASA PARA LA CIRUGÍA

- Puede acompañarla una persona en el quirófano. Elija a quien quiere que la acompañe. Esta persona puede ser cualquiera que elija. A todos los demás se les solicitará que se queden en la sala de espera o en el vestíbulo del hospital.
- Planee estar en el hospital durante tres días después de la cirugía.
- Es posible que necesite ayuda de familiares o amigos después de salir del hospital. Estas son algunas cosas que puede hacer antes de la cirugía y que pueden facilitarle todo cuando llegue a casa:
  1. Coloque las cosas que usa a menudo en un lugar donde pueda alcanzarlas fácilmente.
  2. Si su casa tiene varios niveles, lleve los artículos que vaya a necesitar durante el día al piso inferior. En las primeras semanas después de la cirugía, use las escaleras lo menos posible.
  3. Compre comida y otras cosas que necesitará en grandes cantidades, ya que puede ser difícil comprar justo después de la cirugía.
- Coma comidas saludables antes y después de su cirugía. Esto puede ayudarla a recuperarse más rápido.

Prepare una maleta

Estas son algunas de las cosas que querrá empacar cuando venga para el parto:

PARA USTED:

- Licencia de conducir, tarjeta del seguro.
- Cargador del teléfono celular.
- Una bata de baño, camisón o pantuflas con parte inferior de agarre.
- Sostenes cómodos de lactancia o sostenes normales.
- Mascarilla.
- Botella reutilizable para agua.
- Cepillo de dientes, pasta de dientes, desodorante, champú acondicionador y jabón líquido para el cuerpo. El hospital tiene la mayoría de estos artículos, pero es posible que prefiera tener los suyos propios.
- Snacks. El hospital le dará comidas y snacks cuando esté lista para comer. Si tiene un snack favorito, puede traerlo.
- Libros, revistas, su iPad, audífonos.
- La ropa que usará cuando regrese a casa. Traiga algo amplio que pueda colocarse y quitarse fácilmente. Un cinturón suelto será más cómodo para que no presione la incisión.
- Un bloc de notas o un diario para anotar recuerdos especiales, preguntas para sus cuidadores o para documentar las horas de lactancia.
- Cosas que la ayuden a relajarse y a sentirse más cómoda, como su propia almohada y música.
- Dos paquetes de chicles sin azúcar de su sabor favorito. Suministramos chicles, pero puede que no sean de su sabor favorito.

PARA SU PERSONA DE APOYO:

- Cargador del teléfono celular.
- Botella reutilizable para agua.
- Artículos personales de tocador.
- Mascarilla.
- Cambio de ropa, algo para dormir, almohada.
- Snacks.
- Dinero para el estacionamiento y las máquinas dispensadoras.

PARA SU BEBÉ:

- Asiento instalado del bebé para el auto, no puede irse del hospital sin este. El hospital no está autorizado para instalar el asiento del bebé para el auto, en su auto.
- Ropa del bebé para la estancia en el hospital, si así lo quiere.
- Un atuendo para ir a casa que sea adecuado para el clima.

La noche anterior a la cirugía

Qué debe hacer:

- ❑ Deje de tomar todos los medicamentos excepto los que su médico le haya indicado tomar. Hable con su médico si no está segura.
- ❑ Coma una comida liviana hasta 6 horas antes de la cirugía. Si es diabética, hable con su médico sobre lo que puede comer. Vea la lista de ideas de comidas ligeras.
- ❑ Tome 3 vasos de una bebida clara y azucarada antes de irse a dormir. Si es diabética, hable con su médico sobre lo que puede tomar. Vea la lista de ideas de bebidas.

Ideas de comidas ligeras:

- ❑ Sopas en crema o cualquier otra sopa que no sea caldo.
- ❑ Avena/sémolas.
- ❑ Pan tostado.
- ❑ Galletas saladas.
- ❑ Crema de trigo.
- ❑ Leche.
- ❑ Jugo de tomate.
- ❑ Jugo de naranja.
- ❑ Jugo de pomelo.
- ❑ Malteadas.

Líquidos transparentes:

- ❑ Agua.
- ❑ Caldo transparente: de carne de res o de pollo.
- ❑ Gatorade (no el rojo).
- ❑ Limonada o Kool-Aid (no rojo o violeta), gaseosas, té, café (sin crema).
- ❑ Gelatina (no la roja y sin fruta).
- ❑ Paletas (no las naranjas/rojas y sin fruta o crema).
- ❑ Helado italiano (no el naranja/rojo).
- ❑ Jugos sin pulpa: de manzana, jugo de uva blanca.

Es importante tener una gran cantidad de estos líquidos transparentes para beber antes de la cirugía. Puede beber líquidos transparentes hasta 2 horas antes de la cirugía.

Cómo bañarse antes de la cirugía

Qué debe hacer:

- ❑ No se afeite el vello del vientre/pubis durante los dos días anteriores a la cirugía.
- ❑ Recibirá un frasco de jabón especial o toallitas para que se bañe la noche anterior y el día de la cirugía.

Siga los pasos en esta página y en la página 5 según qué tipo de jabón le han dado.

Tratamiento para la piel con CHG después de la ducha

Queremos que trate la piel con gluconato de clorhexidina (CHG). Nuestro objetivo es evitar que contraiga una infección. Si limpia su cuerpo con CHG, se reducirá el riesgo de contraer una infección. Es **muy importante** que use las **toallitas o la solución CHG** (Hibiclens) en su piel la **noche anterior Y la mañana de** su procedimiento/cirugía.

¿Por qué tengo que usar CHG sobre en mi piel antes de mi procedimiento/cirugía?

- Los hospitales tienen gérmenes a los que es difícil darles tratamiento. A estos gérmenes se les llama superbacterias.
- CHG es recomendable para quitar los gérmenes de la piel.
- CHG funciona durante 24 horas.
- Las cirugías, los drenajes, algunos medicamentos y el hecho de estar enfermo facilitan la aparición de una infección.
- Ayuda a evitar que se contraiga una infección.

Cómo usar CHG después de la ducha:

- Lávese el cabello, la cara y el cuerpo con el jabón habitual. Enjuáguese con agua tibia. Séquese el cuerpo con una toalla limpia sin frotar.
- Cierre la llave antes de aplicarse CHG.
- Limpie su cuerpo con una nueva toallita de CHG o vierta la solución de CHG en el primer paño y limpie el área n.° 1. Siga usando una nueva toallita de CHG o un paño húmedo con solución de CHG para cada área del cuerpo numerada abajo.
- Deje que el CHG actúe sobre su piel durante 2 minutos, **no lo enjuague.** Si tiene frío puede ponerse una toalla por encima, pero no debe frotar la espuma.
- **Séquese con una toalla limpia sin frotar. No use loción.** Llame al consultorio si tiene preguntas.

RECORDATORIOS:
Aplique en todas las áreas de la piel con especial atención:

- Cuello, todos los pliegues de la piel, axilas, entre los dedos de las manos/dedos de los pies/piernas y partes íntimas.
- Tenga cuidado de que las toallitas/la solución de CHG no entren en ningún orificio del cuerpo. Está bien usarlas alrededor de estos.

Necesitará 8 toallitas o paños.

Use agua y jabón en la cara. NO use CHG por encima de la línea de su mandíbula.

1) cuello, pecho y vientre;

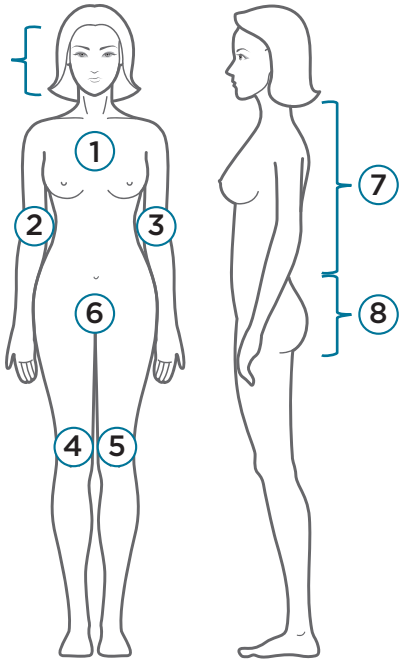
2 y 3) ambos brazos, axilas, manos y dedos;

4 y 5) ambas piernas, los pies y dedos de los pies;

6) entre las piernas y las partes íntimas, tenga cuidado de que CHG no entre en ningún orificio del cuerpo;

7) atrás del cuello, la espalda y los hombros.

8) nalgas.



Qué debe esperar el día de la cirugía

El día de la cirugía:

¿DEBO TOMAR MIS MEDICAMENTOS EL DÍA DE LA CIRUGÍA?

- Deje de tomar todos los medicamentos excepto los que su médico le haya indicado tomar. Hable con su médico si no está segura.

SU BAÑO O DUCHA EL DÍA DE LA CIRUGÍA:

- Use el segundo jabón líquido medicado (CHG) o el segundo paquete de toallitas. Siga las instrucciones de la página 4 o de la página 5.

NO TRAIGA:

- Objetos de valor (incluyendo joyas).
- No use ninguna joya.
- No use anillos de bodas, aretes ni ningún otro piercing en el cuerpo.
- Se debe quitar todas las joyas antes de la cirugía.

QUÉ DEBE TRAER:

Traiga solo los artículos necesarios la mañana de la cirugía, incluyendo:

- Tarjetas del seguro.
- Tarjeta de identificación (licencia de conducir).
- Una lista de todos sus medicamentos (con la dosis y la frecuencia con que los toma).
- Una directiva anticipada (si tiene una), si tiene dudas sobre esto pregunte a nuestro personal.
- Este folleto.
- Computadoras, tablets y teléfonos celulares.
- Bata de baño.
- Artículos de tocador.

CÓMO IR VESTIDA AL HOSPITAL:

- Ropa holgada y cómoda.

ESTACIONAMIENTO Y REGISTRO:

- Llegue tres horas antes de su cirugía programada.
- Obtenga los pases de visitante en atención al visitante.
- Tome el ascensor hasta el 6.° piso de North Hospital (Hospital del norte). Busque la unidad de atención obstétrica.
- Registro.

Visitantes:

Debido al Covid, puede haber restricciones de visitas.

Durante la temporada de gripe, la política de visitas puede cambiar.

Aceptamos las visitas centradas en la familia tanto en la Unidad de atención obstétrica como en la Unidad materno-infantil con algunas directrices.

DIRECTRICES:

1. En una operación cesárea solo puede estar presente un visitante, la **persona de apoyo** principal, en el quirófano y en la sala de recuperación. Esto es para la seguridad del paciente y para que las enfermeras y los médicos puedan atenderla adecuadamente. El visitante debe tener una identificación con fotografía. Este visitante tiene que dejar su identificación en atención al visitante del primer piso del hospital, junto a la entrada principal, para obtener un pase de visitante.
2. Después del parto, la **persona de apoyo** principal tendrá un brazalete que corresponde al bebé y una credencial.
3. Puede tener tres visitantes a la vez en la Unidad materno-infantil. Uno de estos visitantes es la **persona de apoyo** principal. Todos los visitantes deben tener una identificación con fotografía. Todos los visitantes tienen que dejar su identificación en atención al visitante del primer piso del hospital, junto a la entrada principal, para obtener un pase de visitante.
4. Aunque las visitas suelen ser las 24 horas del día, el **horario de reposo del hospital comienza a las 9 p. m.** para que los pacientes puedan descansar. La persona de apoyo principal puede pasar la noche con usted en su cuarto. Todos los demás visitantes deben irse a casa.
5. Los hijos de la paciente menores de 18 años no son visitantes. Pueden visitarla, en cualquier momento, con un adulto presente.*
6. No se permite la visita de niños menores de 12 años, a menos que sean hijos de la paciente. * Sus hijos menores de 12 años deben tener otro adulto que los cuide en todo momento. Esos niños no pueden quedar a su cargo en ningún momento.
7. No se permite grabar videos en el quirófano durante una operación cesárea. Se permite tomar fotografías del bebé en el quirófano después del nacimiento.

***Escanee el código QR para obtener las restricciones de visita más actualizadas de GRIPE/COVID.*

***Restringimos las visitas durante la temporada de gripe.** Los límites para la gripe son:

- No se permite la visita de menores de 18 años en ninguna de las dos unidades.
- Las visitas se limitan a dos adultos, incluyendo a la persona de apoyo principal.

Cuando llegue a la Unidad de atención obstétrica:

- La llevaremos a una sala de preoperatorio y conocerá a su enfermero.
- Le hablaremos de lo que debe esperar.
- Le colocaremos una vía intravenosa.
- Le daremos medicamentos por vía intravenosa y por vía oral para aliviar el dolor y las náuseas.
- Recortaremos el vello de alrededor del área de cirugía.
- Lavaremos el vientre y la parte superior de las piernas con un jabón especial.
- Le colocaremos mangas alrededor de la parte inferior de las piernas. Ayudarán a prevenir la formación de coágulos de sangre.
- Le daremos un vaso de una bebida transparente y azucarada antes de la cirugía, a menos que sea diabética.

Quirófano:

QUÉ DEBE ESPERAR:

- Se le conectará a un monitor.
- Le darán antibióticos para ayudar a prevenir una infección.
- Si se le coloca un catéter epidural, se pondrá en la parte baja de la espalda.
  - La colocación de la epidural durará entre 30 y 60 minutos.
  - Esto permitirá al médico darle los medicamentos justo en las fibras de dolor de su espalda.
  - Esto la mantendrá cómoda durante la cirugía.
  - Le permitirá estar despierta para el nacimiento de su bebé.
  - Su persona de apoyo entrará en el quirófano cuando estemos listos para iniciar su cesárea.
- Si le dan el medicamento para dormir (anestesia general) su persona de apoyo no podrá entrar en el quirófano. La verá en la sala de recuperación justo después de la cirugía.
- Después de que se le aplique la anestesia:
  - Insertaremos un pequeño tubo (catéter) en la vejiga.
  - Le lavaremos el vientre una vez más.
  - Le colocaremos coberturas quirúrgicas azules en el vientre y el cirujano comenzará la cesárea.
- La mayoría de las cesáreas duran aproximadamente una hora. No se preocupe si su cirugía dura más que eso.

¿QUÉ PASA DESPUÉS DE QUE NAZCA MI BEBÉ?

- Un grupo especial de médicos y enfermeros solo para bebés (personal pediátrico) revisará a su bebé.
- Lo más probable es que su bebé se quede con usted en el quirófano.
- A veces es necesario llevar a su bebé a la Unidad de cuidados intensivos neonatales (NICU). Esto puede pasar rápidamente. El médico hará todo lo posible por hablar con usted y permitirle ver a su bebé antes de que salga del quirófano.

En la sala de recuperación:

- Se le darán analgésicos. Esto será a través de su epidural o a través de su IV. Esto se llama Analgesia controlada por el paciente (PCA).
- Tendrá una vía intravenosa en el brazo dándole líquido mientras está en la sala de recuperación. Este fluido intravenoso continuará hasta que esté comiendo alimentos sólidos.
- Recibirá oxígeno a través de una mascarilla.
- Respirará profundamente 10 veces por hora usando un dispositivo especial de respiración (espirómetro de incentivo).
- Tendrá un pequeño tubo en la vejiga entre unas 6 a 12 horas después de la cirugía. Así podemos saber la cantidad de orina que produce y el funcionamiento de sus riñones.
- Usará mangas en la parte inferior de las piernas para evitar la formación de coágulos de sangre.
- Le darán líquidos transparentes para que beba cuando esté despierta y estable.
- Le darán dos paquetes de chicles sin azúcar, a menos que haya traído su sabor favorito desde casa. Masticará un chicle durante al menos cinco minutos tres veces al día después de la cesárea. Masticar chicle ayudará a que sus intestinos empiecen a funcionar más rápido.
- Le colocarán una faja alrededor del vientre para sujetar los puntos a fin de que pueda sentarse y moverse.

INTERNACIÓN CONJUNTA: su bebé permanecerá con usted en la sala de recuperación, a menos que tenga que ir a NICU.

CONTACTO PIEL A PIEL: se colocará a su bebé sobre su torso desnudo. Su bebé permanecerá allí hasta que lo amamante por primera vez o durante al menos una hora.

El contacto piel a piel tiene muchos beneficios:

- Ayuda a que la lactancia materna tenga éxito.
- Ayuda a que la madre y el bebé establezcan vínculos.
- Reduce el dolor y el estrés de la madre y el bebé.
- Ayuda a que el nivel de azúcar en sangre del bebé sea normal.
- El bebé no llora tanto.
- Ayuda a que la temperatura y el ritmo cardíaco del bebé se mantengan normales.
- Ayuda a que la respiración del bebé sea regular.

Fomentamos la lactancia materna. Esto puede comenzar de inmediato en la sala de recuperación.

Si su bebé está en la Unidad de Cuidados intensivos neonatales, podemos ayudarla a extraer su leche materna. Hay algunas razones médicas por las que no se puede dar leche materna al bebé. Podrá visitar a su bebé una vez que usted esté estable. Hasta entonces, puede llamar a la NICU para que le den información actualizada sobre su bebé.

La mayoría de las pacientes permanecen en la sala de recuperación durante unas dos o tres horas. Después de que se haya recuperado, irá a la Unidad materno-infantil (MBU).

En la Unidad materno-infantil:

Permanecerá en la MBU durante unos 3 días después de la cesárea. Esto es lo que ocurrirá cuando llegue a la unidad por primera vez.

Usted:

- Se sentará en el borde de la cama o se levantará de la cama a una silla dentro de las 8 horas posteriores a la cirugía.
- Usará mangas en la parte inferior de las piernas para evitar la formación de coágulos de sangre hasta que se levante de la cama y camine la mayor parte del tiempo.
- Caminará por los pasillos después de que pueda levantarse de la cama a una silla.
- Respirará profundamente 10 veces por hora usando un dispositivo especial de respiración.
- Recibirá fluidos intravenosos hasta que tome muchos líquidos transparentes.
- Tomará líquidos transparentes.
- Comerá alimentos sólidos cuando veamos que puede tomar líquidos transparentes sin problema.
- Le darán analgésicos.
- Tendrá un pequeño tubo en la vejiga durante 6 a 12 horas después de la cirugía.
    - Cuando se saque la sonda, queremos que orine cada 2 horas. Puede que no tenga ganas de orinar, pero queremos que lo intente.
- Masticará chicle durante al menos 5 minutos tres veces al día para que los intestinos funcionen.

LLÁMENOS, NO SE CAIGA:

- Tiene un alto riesgo de caerse después de someterse a una cirugía.
- Llámenos antes de levantarse de la cama.
- Use pantuflas especiales con parte inferior de agarre.
- No se levante de la cama sola.

VISITAS:

- Su familia puede visitarla o quedarse con usted en su cuarto. Vea la política de visitas.
- Es mejor limitar las visitas durante el primer día, ya que aún tendrá mucho sueño.

INTERNACIÓN CONJUNTA:

- Su bebé estará en su cuarto las 24 horas del día.
- Permite que usted y su bebé se conozcan, establezcan un vínculo y que lo amamante.

SI SU BEBÉ ESTÁ EN LA NICU:

- La ayudaremos a extraerse la leche materna.
- Puede visitar a su bebé tan pronto como pueda caminar.

Su plan para los próximos días

¿Quién me cuidará después de la cirugía?

- El personal de enfermería de la Unidad materno-infantil, los médicos obstetras y anestesistas.
- Los médicos para bebés (pediatras) se ocuparán de su bebé.

Alivio del dolor después de la cirugía:

- Se le pedirá que nos informe sobre su dolor en una escala de 0 a 10.
- Esto nos ayudará a saber la cantidad de medicamento que hay que darle.
- Tenemos un plan para anticiparnos a su dolor. Limitaremos los opiáceos porque ralentizan su recuperación.
- Se le darán otros tipos de analgésicos de forma regular.
- Si le colocaron un medicamento especial en la epidural, no necesitará más analgésicos durante las 18 a 24 horas siguientes a la intervención.
- Si tiene una bomba para analgesia, pulsará un botón para obtener el medicamento.
- Puede solicitar más medicamento si los necesita.
- Necesitamos que respire profundamente, tosa y se mueva lo que más se pueda. Es difícil hacer esto si se tiene demasiado analgésico.

Un día después de la cirugía queremos que:

- Tome líquidos y camine por los pasillos.
- Coma comida normal.
- Se levante de la cama y se siente en una silla durante varias horas.
- Tome suficiente líquido para que podamos detener su IV y sacar el tubo de su vejiga.

Dos o tres días después de la operación:

- Se le quitará el vendaje (si tiene dispositivo de succión para heridas, se dejará durante 7 días).
- Podrá estar fuera de cama la mayor parte del día.
- Caminará en el pasillo con ayuda (si es necesario) varias veces.

Estará lista para el alta cuando:

- Tome suficientes líquidos.
- Su dolor mejore.
- Su estómago esté asentado y no eructe con frecuencia.
- Esté expulsando gases.
- Pueda caminar por su cuenta.

Complicaciones que pueden prolongar su estancia en el hospital.

Náuseas y vómitos:

Es muy común sentirse mal del estómago después de la cirugía. Le damos medicamentos para disminuir esta sensación. Si se siente mal:

- Disminuya la cantidad de comidas y bebidas que ingiere por vía oral.
- Coma comidas o bebidas pequeñas y frecuentes.
- Mientras que pueda beber, las náuseas probablemente pasarán.

Íleo:

Después de la cirugía, sus intestinos pueden obstruirse. Esto dificulta el paso de las comidas y los gases por los intestinos. Esto se llama íleo. Hacemos todo lo posible para reducir la posibilidad de un íleo. Si desarrolla el íleo, suele durar solo dos o tres días. Pero es posible que necesite que le introduzcan un pequeño tubo por la nariz para aliviar la presión del estómago. La mejor manera de evitar un íleo es:

- Reducir la cantidad de analgésicos con opioides.
- Levántese lo más que pueda después de la cirugía.
- Haga que sus intestinos funcionen pronto después de la cirugía con pequeñas cantidades de comidas y bebidas.

Infección de la herida:

A veces los gérmenes pueden crecer dentro de una herida. A esto le llamamos infección de la herida. Puede comenzar entre tres a diez días después de la cirugía. Le:

- Diremos en qué debe fijarse.
- Diremos con quién comunicarse.
- Diremos a dónde ir para que reciba tratamiento.

Retención de orina:

En ocasiones es difícil orinar por sí misma después de la operación. Le pondremos la sonda en la vejiga hasta que pueda orinar por sí misma. Esto lo puede causar:

- La anestesia.
- Los analgésicos.
- Disminución de la actividad.

Regreso a casa

- Necesitará que alguien la lleve a usted y a su bebé a casa.
- El alta suele ser antes de las 11 a. m.
- La hora del alta puede cambiar si usted o el bebé necesitan más atención médica.

Antes de que se vaya a casa, recibirá:

- ❑ Un folleto: **“Guía sobre el alta por cesárea para la madre y el bebé”**. Tiene información sobre cómo cuidarse después de la cirugía. También información sobre cómo cuidar a su bebé.
- ❑ Recetas para los medicamentos que necesita en casa. Podrá surtirlos en la farmacia del hospital.
- ❑ Una cita de seguimiento para ver a su médico. Su seguimiento será en una o dos semanas
- ❑ Una cita de seguimiento para que a su bebé lo vea el médico
- ❑ Respuestas a todas sus preguntas.

En casa

Unos días después de su regreso a casa, la llamaremos para saber cómo está.

Recursos

NÚMERO DE TELÉFONO DEL MÉDICO DE MI BEBÉ

LA PRIMERA CITA DEL BEBÉ CON EL MÉDICO ES EL

NÚMERO DE TELÉFONO DE MI MÉDICO

MI CITA DE SEGUIMIENTO ES EL

SE puede comunicar con los CONSULTORES DE LACTANCIA de UMMC a
- LactationSupport@umm.edu
- Teléfono celular directo: 443-915-2748 (llamada o mensaje de texto)

GRUPO DE MAMÁS EN LACTANCIA
- Se reúne todos los jueves de 11:30 a. m. a 1:00 p. m.
- Lugar: Family Medicine Office 29 S. Paca Street, Baltimore, MD 21201.

Unidad de atención obstétrica 410-328-6030

Sala de emergencias pediátricas de UMMC 410-328-6335

Servicios de emergencias psiquiátricas de UMMC (de adultos y pediátricas) 410-328-1219

Pediatrics at Midtown 410-225-8780

Programa para Mujeres, Bebés y niños (WIC) ..... 410-767-5300 o 1-800-242-4WIC

Safe Kids Baltimore www.umm.edu/safekids 410-328-7532

Maryland Kids in Safety Seats, KISS (Asientos de seguridad para niños de Maryland) www.mdkiss.org 1-800-370-SEAT

Maryland Poison Center (Centro de toxicología de Maryland) 1-800-222-1222

Family Stressline 24 hour Hotline (Línea de ayuda directa en casos de estrés para familias, las 24 horas del día) 1-800-243-7337

University of Maryland Women's Health
en Paca/Redwood 667-214-1300
en Penn Street 410-706-2500

University of Maryland Family Medicine Associates en Paca Street 667-214-1800

Notas

Es un privilegio atenderla,
Equipo de ERAC

Para obtener más información, visite umm.edu/ERAC.

En asociación con:

University of Maryland Children's Hospital
University of Maryland Faculty Physicians, Inc. | University of Maryland School of Medicine