







# Parto por Cesárea: Guía (CareMap) mejorada para recuperación

## Cómo prepararse y qué esperar

Los pasos en esta guía (CareMap) son para su recuperación, comodidad, y seguridad.

Antes  día de su cirugía	Día de la cirugía	
<p><b>Cita en la clínica:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Reunirse con su obstetra y otros miembros del equipo para su atención. Conocer qué esperar antes, durante y después de su cirugía.</li> <li><input type="checkbox"/> Conversar con su doctor acerca de qué medicamentos tomar y cuales dejar de tomar antes de su cesárea.</li> <li><input type="checkbox"/> Completar la lista de revisión para anestesia.</li> <li><input type="checkbox"/> Firmar los formularios de consentimiento.</li> <li><input type="checkbox"/> Asegurarse que su cita de seguimiento esté programada para 6 semanas después de haber sido dada de alta.</li> <li><input type="checkbox"/> Conversar con su enfermera acerca de su guía (CareMap).</li> </ul> <p><b>El día antes de su cirugía:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Recibir una llamada de recordatorio del hospital acerca de su parto por cesárea.</li> </ul> <p><b>La noche antes de su cirugía:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Bañarse, utilizando jabón regular (como Dial). Después de su ducha, utilizar el jabón antibacterial o toallas que recibió en la clínica.</li> <li><input type="checkbox"/> <b>Antes de la medianoche:</b> Tomar 8 onzas de jugo de manzana.</li> </ul>	<p><b>Alimentos y bebidas:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> <b>A partir de 8 horas antes de su cirugía, no ingerir nada sólido.</b> Usted puede seguir tomando líquidos claros hasta 2 horas antes de su cirugía. Líquidos claros incluyen agua, caldo, jugo de manzana, y café o té sin leche.</li> </ul> <p><b>Antes de salir de casa:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Ducharse una vez más, utilizando jabón regular. Luego utilizar el jabón antibacterial o toallas que recibió en la clínica.</li> <li><input type="checkbox"/> Tomar otras 8 onzas de jugo de manzana 2 horas antes de su parto programado.</li> </ul> <p><b>En el hospital:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Presentarse en Labor y Partos (Labor &amp; Delivery) a la hora asignada.</li> <li><input type="checkbox"/> Nosotros: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Colocaremos un tubo delgado llamado línea intravenosa (IV por sus siglas en inglés) en su brazo para darle fluidos y medicinas</li> <li>- Extraeremos una gota de sangre de su dedo para conocer sus niveles de azúcar</li> <li>- Recortaremos su vello púbico</li> <li>- Colocaremos monitores en su estómago para observar el ritmo cardíaco de su bebé</li> </ul> </li> <li><input type="checkbox"/> Su Equipo de Obstetras conversarán con usted para revisar el plan de parto y para responder cualquier pregunta.</li> <li><input type="checkbox"/> El Equipo de Anestesia conversará con usted acerca de tipo de medicamento para aliviar el dolor y sedantes que usted recibirá.</li> <li><input type="checkbox"/> El Equipo de Cirugía la llevará a la sala de operaciones (Operating Room u OR por sus siglas en inglés). Durante este tiempo, su persona de apoyo se vestirá con ropa quirúrgica y le acompañará en el OR.</li> </ul>	<p><b>En el OR:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Un catéter raquídeo o epidural (tubo) será colocado para administrarle medicamentos para aliviar el dolor. O, si usted recibirá anestesia general (medicina para dormir), será administrada en este momento.</li> <li><input type="checkbox"/> Se colocará una sonda Foley para drenar la orina de su vejiga.</li> <li><input type="checkbox"/> Su abdomen será limpiado.</li> <li><input type="checkbox"/> Su bebé nacerá por medio de una cesárea.</li> <li><input type="checkbox"/> El Equipo de Pediatras revisará la salud de su bebé y sus signos vitales.</li> <li><input type="checkbox"/> Si es prudente, usted o su persona de apoyo pueden sostener al bebé.</li> <li><input type="checkbox"/> Si es necesario, su bebé será transferido a la Unidad de Cuidados Intensivos Neonatales (Neonatal Intensive Care Unit o NICU por sus siglas en inglés).</li> </ul> <p><b>Después de su cirugía:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Usted será transferida al área de recuperación.</li> <li><input type="checkbox"/> Las enfermeras revisarán sus signos vitales frecuentemente.</li> <li><input type="checkbox"/> Su enfermera hará masajes a su útero y observará su sangrado vaginal.</li> <li><input type="checkbox"/> Su enfermera hará análisis de sangre para revisar sus niveles de azúcar en la sangre.</li> <li><input type="checkbox"/> Usted puede alimentarse y tomar líquidos.</li> </ul> <p><b>Usted tendrá:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Un IV para administrarle fluidos y medicamentos</li> <li><input type="checkbox"/> Aparatos de compresión en sus piernas para ayudarle con la circulación de la sangre</li> <li><input type="checkbox"/> Una sonda Foley en su vejiga</li> </ul>



	Día de la cirugía (Día 0)	Día 1 hasta ser dada de alta	En casa
Medicamentos	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> El medicamento administrado, raquídea o epidural, durará 12 a 18 horas. Si es necesario, también se le administrará pastillas para el dolor.</li> <li><input type="checkbox"/> Usted recibirá fluidos y nutrición por el IV.</li> <li><input type="checkbox"/> Nosotros le animaremos a comenzar a tomar fluidos apenas pueda, para poder retirar el IV.</li> <li><input type="checkbox"/> La sonda Foley será retirada.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> El IV será retirado cuando pueda tomar líquidos.</li> <li><input type="checkbox"/> Tomar pastillas para el alivio del dolor como sea necesario.</li> <li><input type="checkbox"/> Nosotros haremos análisis de sangre para revisar sus niveles de azúcar en la sangre.</li> <li><input type="checkbox"/> Su vendaje y el cierre asistido por vacío (si lo tiene) será retirado antes de darle de alta.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Disminuir sus medicamentos para aliviar el dolor, tomándolos solamente cuando sea necesario.</li> <li><input type="checkbox"/> Tomar el ablandador de heces o laxante como sea recetado.</li> <li><input type="checkbox"/> Retirar las tiritas blancas (Steri-strips) sobre su incisión 5 a 7 días después de su cesárea.</li> </ul>
Dieta	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Si usted no tiene náuseas, inflamación, eructos, o hipo, usted puede alimentarse con una dieta regular.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Ingerir una dieta regular.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Alimentarse con una dieta regular, saludable.</li> <li><input type="checkbox"/> Tomar bastante agua para mantenerse hidratada. Esto es muy importante para su recuperación.</li> </ul>
Actividades	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Su enfermera la observará antes de levantarse de la cama por primera vez para asegurarse que esté segura.</li> <li><input type="checkbox"/> Sentarse en una silla para todos sus alimentos.</li> <li><input type="checkbox"/> Tener la meta de caminar unas cuantas veces por el pasillo. Mientras más se mueva, más rápido sanará.</li> <li><input type="checkbox"/> Si usted planea en dar de lactar, su enfermera le ayudará.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Sentarse en una silla para todos sus alimentos.</li> <li><input type="checkbox"/> Tener la meta de caminar 3 a 4 veces en el pasillo. Su meta es caminar 18 vueltas en la unidad y estar levantada, levantada de la cama, por 8 horas al día. <b>Mientras más se mueva, más rápido sanará.</b></li> </ul>  	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Mantenerse activa. Proponerse caminar por lo menos 1 milla cada día.</li> <li><input type="checkbox"/> No levantar nada que pesa más de 10 libras (1 galón de agua pesa más de 8 libras).</li> <li><input type="checkbox"/> Usted puede volver a manejar cuando haya dejado de tomar los medicamentos opioides para el dolor y usted se sienta bien sentada en frente al volante.</li> </ul>
Baño	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Baño con esponja.</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Baño de esponja o ducha, como pueda.</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Ducharse utilizando su jabón regular para ducha. Dejar que el agua corra gentilmente sobre su incisión.</li> <li><input type="checkbox"/> Secar con toques con una toalla limpia.</li> </ul>
Planificación	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Solicitar reunirse con la asistente social si usted tiene alguna preocupación acerca de dónde ir antes de ser dada de alta.</li> </ul> 	<p><b>El día de ser dada de alta:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Ducharse y vestirse con su propia ropa antes de las 9 a.m.</li> <li><input type="checkbox"/> Su enfermera revisará con usted sus medicamentos para llevar a casa y las instrucciones de cuidado personal.</li> <li><input type="checkbox"/> Asegurarse que su cita de seguimiento esté programada para 6 semanas después de haber sido dada de alta. (Usted también puede tener una cita con su proveedor antes).</li> </ul>	<p><b>Llamar a su doctor si tiene:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Fiebre o escalofríos</li> <li><input type="checkbox"/> Náuseas, vómitos, o los dos</li> <li><input type="checkbox"/> Fuerte dolor o que empeora</li> <li><input type="checkbox"/> Estreñimiento que dura más de 3 días</li> <li><input type="checkbox"/> Sangrando pesado de la vagina por 2 horas (llenar una toalla cada hora)</li> <li><input type="checkbox"/> Enrojecimiento, calentura, o drenaje desde su incisión</li> <li><input type="checkbox"/> Ansiedad o depresión</li> </ul>







# Cesarean Delivery Enhanced Recovery CareMap

*How to prepare and what to expect*

The steps in this CareMap are for your healing, comfort, and safety.

Before Surgery Day	Surgery Day	
<p><b>Clinic visit:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Meet with your obstetrician and other care team members. Learn what to expect before, during, and after surgery.</li> <li><input type="checkbox"/> Talk with your doctor about what medicines to take and which ones to stop before your Cesarean.</li> <li><input type="checkbox"/> Complete anesthesia checklist.</li> <li><input type="checkbox"/> Sign consent papers.</li> <li><input type="checkbox"/> Be sure your follow-up visit is scheduled for 6 weeks after discharge.</li> <li><input type="checkbox"/> Talk with your nurse about this CareMap.</li> </ul> <p><b>The day before surgery:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Receive a reminder call from the hospital about your Cesarean delivery.</li> </ul> <p><b>The night before surgery:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Shower, using regular soap (like Dial). After your shower, use the antibacterial soap or wipes that you received in clinic.</li> <li><input type="checkbox"/> <b>Before midnight:</b> Drink 8 ounces of apple juice.</li> </ul>	<p><b>Food and drink:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> <b>Starting 8 hours before your surgery, do not eat anything.</b> You may keep drinking clear liquids until 2 hours before your surgery. Clear liquids include water, broth, apple juice, and coffee or tea without milk.</li> </ul> <p><b>Before you leave home:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Take another shower, using regular soap. Then use the antibacterial soap or wipes that you received in clinic.</li> <li><input type="checkbox"/> Drink another 8 ounces of apple juice 2 hours before your scheduled delivery.</li> </ul> <p><b>At the hospital:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Check in at Labor and Delivery at your assigned time.</li> <li><input type="checkbox"/> We will: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Place a thin tube called an intravenous (IV) line in your arm to give you fluids and medicines</li> <li>- Stick your finger so we can check your blood sugar levels</li> <li>- Trim your pubic hair</li> <li>- Place monitors on your belly so we can watch your baby's heart rate</li> </ul> </li> <li><input type="checkbox"/> Your Obstetrics Team will meet with you to review your delivery plan and to answer any questions.</li> <li><input type="checkbox"/> The Anesthesia Team will talk with you about the type of pain medicine and sedation you will receive.</li> <li><input type="checkbox"/> The Surgical Team will take you to the operating room (OR). During this time, your support person will change into a surgical gown and join you in the OR.</li> </ul>	<p><b>In the OR:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> A spinal or epidural <i>catheter</i> (tube) will be placed to give you pain medicine. Or, if you will receive <i>general anesthesia</i> (sleeping medicine), it will be given at this time.</li> <li><input type="checkbox"/> A Foley catheter will be placed to drain urine from your bladder.</li> <li><input type="checkbox"/> Your abdomen will be cleaned.</li> <li><input type="checkbox"/> Your baby will be delivered by C-section.</li> <li><input type="checkbox"/> The Pediatric Team will check your baby's health and vital signs.</li> <li><input type="checkbox"/> If it is safe to do so, you or your support person may hold your baby.</li> <li><input type="checkbox"/> If needed, your baby will be moved to the Neonatal Intensive Care Unit (NICU).</li> </ul> <p><b>After surgery:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> You will go to the recovery area.</li> <li><input type="checkbox"/> Nurses will check your vital signs often.</li> <li><input type="checkbox"/> Your nurse will massage your uterus and monitor your vaginal bleeding.</li> <li><input type="checkbox"/> Your nurse will draw some blood so we can check your blood sugar levels.</li> <li><input type="checkbox"/> You can eat and drink.</li> </ul> <p><b>You will have:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> An IV to give you fluids and medicines</li> <li><input type="checkbox"/> Compression devices on your legs to help with blood flow</li> <li><input type="checkbox"/> A Foley catheter in your bladder</li> </ul>



	Day of Surgery (Day 0)	Day 1 until Discharge	At Home
Medicine and Treatment	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> The pain medicine given by spinal or epidural will last 12 to 18 hours. If needed, you will also be given pain pills to take.</li> <li><input type="checkbox"/> You will receive fluids and nutrition through the IV.</li> <li><input type="checkbox"/> We will encourage you to start to drink fluids as soon as you can, so that we can remove the IV.</li> <li><input type="checkbox"/> The Foley catheter will be removed.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> The IV will be removed when you can drink fluids.</li> <li><input type="checkbox"/> Take pain pills as needed.</li> <li><input type="checkbox"/> We will draw some blood so we can check your blood sugar levels.</li> <li><input type="checkbox"/> Your bandage and wound vacuum (if you have one) will be removed before discharge.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Taper your pain medicines, taking them only as needed.</li> <li><input type="checkbox"/> Take a stool softener or laxative as prescribed.</li> <li><input type="checkbox"/> Remove the white tape (Steri-strips) over your incision 5 to 7 days after your Cesarean.</li> </ul>
Diet	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> If you do not have any nausea, bloating, burping, or hiccups, you can eat a regular diet.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Eat a regular diet.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Eat a regular, healthy diet.</li> <li><input type="checkbox"/> Drink plenty of water to stay hydrated. This is very important for your recovery.</li> </ul>
Activity	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Your nurse will check on you before you get out of bed the first time to make sure it is safe.</li> <li><input type="checkbox"/> Sit in a chair for all of your meals.</li> <li><input type="checkbox"/> Aim to walk a few times in the hall. <b>The more you move, the faster you will heal.</b></li> <li><input type="checkbox"/> If you plan to breastfeed, your nurse will help you.</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Sit in a chair for all of your meals.</li> <li><input type="checkbox"/> Aim to walk 3 to 4 times in the hall. Your goal is to walk 18 laps of the unit and be out of bed for 8 hours a day. <b>The more you move, the faster you will heal.</b></li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Keep being active. Aim to walk at least 1 mile every day.</li> <li><input type="checkbox"/> Do not lift anything that weighs more than 10 pounds (1 gallon of water weighs more than 8 pounds).</li> <li><input type="checkbox"/> You may resume driving when you have stopped taking opioid pain medicines and you feel OK sitting in front of the wheel.</li> </ul>
Bathing	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Sponge bath.</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Sponge bath or shower, as you can.</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Shower using your regular soap to shower. Let water gently run over your incision area.</li> <li><input type="checkbox"/> Pat dry with a clean towel.</li> </ul>
Planning	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Ask to meet with a social worker if you have concerns about where you will go after discharge.</li> </ul> 	<p><b>On discharge day:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Shower and dress in your own clothes by 9 a.m.</li> <li><input type="checkbox"/> Your nurse will review your discharge medicines and self-care instructions.</li> <li><input type="checkbox"/> Make sure your follow-up clinic visit is set for 6 weeks after discharge. (You may also see your provider earlier than this.)</li> </ul> 	<p><b>Call your doctor if you have:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Fever or chills</li> <li><input type="checkbox"/> Nausea, vomiting, or both</li> <li><input type="checkbox"/> Pain that is bad or is getting worse</li> <li><input type="checkbox"/> Constipation that lasts more than 3 days</li> <li><input type="checkbox"/> Heavy bleeding from your vagina for 2 hours (soaking a large pad every hour)</li> <li><input type="checkbox"/> Redness, warmth, or drainage at your incision</li> <li><input type="checkbox"/> Anxiety or depression</li> </ul>