

# Recuperación mejorada después de la cirugía

(ERAS): Cesárea

¡Bienvenida a Salinas Valley Health! Estamos emocionados de ser parte de su experiencia de nacimiento. ERAS es un programa que le ayuda a sanar más rápido, tener más control sobre su dolor y volver a casa antes. Este folleto proporciona información sobre qué esperar antes de su cesárea y durante su estadía en el centro médico. Estas son directrices generales que pueden adaptarse para satisfacer sus necesidades específicas.

## Antes de venir al Centro Médico

- Siga las instrucciones proporcionadas en su cita previa a la cirugía para limpiar su piel con las toallitas.
- Siga estas instrucciones dietéticas:
  - Comer como de costumbre hasta 8 horas antes de la cirugía.
  - Puede beber agua hasta 3 horas antes de la cirugía.
  - 3 horas antes de la cirugía, beba la bebida clara con carbohidratos que se le proporcionó en su cita previa a la cirugía (solo pacientes no diabéticas). Debe hacer esto 3 horas antes de su cirugía, luego **NO BEBA MÁS LÍQUIDOS**.

*Por ejemplo, si su cesárea está programada para comenzar a las 9:30am, debe terminar esta bebida antes de las 6:30am.*

**8 HORAS**

Comer como de costumbre



**3 HORAS**

Agua y bebida clara con carbohidratos



**MENOS DE 3 HORAS**

No comida ni bebidas



**HORA DE LA CIRUGÍA**

## Cuando llegue al Centro Médico

- Recibirá líquidos por vía intravenosa para hidratarla antes de la cirugía.
- Haremos todo lo posible para mantenerla cálida antes de la cirugía con líquidos intravenosos tibios y mantas cálidas. Si siente frío, infórmeselo a su enfermera.
- Recibirá medicamentos para ayudar a reducir el ácido del estómago en caso de que sienta náuseas después de la cirugía.

## En la sala de recuperación

- La vigilaremos de cerca a usted y a su bebé durante las primeras 2 horas después de la cirugía.
- Si tiene dolor que no puede controlar, infórmeselo a su enfermera.
- Le darán chicle sin azúcar para ayudar a que sus intestinos “despierten” después de la cirugía.
- Si no tiene náuseas, podrá tomar trozos de hielo y líquidos claros.

## En la unidad de posparto

- ¡Tenemos un plan para adelantarnos a su dolor! Recibirá analgésicos en un horario regular. Tratamos de limitar la cantidad de narcóticos, pero si tiene un dolor que no puede controlar, infórmeselo a su enfermera.
- Se le alentará a continuar mascando chicle cada 2 a 4 horas hasta que expulse gases.
- Si no tiene náuseas, puede comenzar a comer una dieta regular dentro de las 2 horas posteriores a la cirugía.
- Dentro de las 6 horas posteriores a la cirugía, un miembro de su equipo de atención le ayudará a sentarse al costado de la cama y a colgar los pies.
- Dentro de las 8 horas posteriores a la cirugía, un miembro de su equipo de atención le ayudará a caminar hasta el baño. Por su seguridad, alguien del equipo de atención debe estar con usted la primera vez que se levante de la cama y hasta que pueda caminar sola y con seguridad hasta el baño.
- El catéter (tubo pequeño) en su vejiga se quitará entre 8 y 12 horas después de la cirugía, una vez que pueda caminar hasta el baño.
- Después de 24 horas de recuperación, su objetivo es caminar tres o cuatro veces al día (con ayuda si es necesario).