

Recuperación mejorada

¡Felicitaciones por el futuro nacimiento de su bebé!
Si sabe qué esperar antes, durante y después del parto podrá reducir el miedo y tener la mejor experiencia de parto posible.

La recuperación mejorada después del parto (ERAD) ERAD fomenta su participación en un plan paso a paso que permite que las pacientes se sientan mejor y se recuperen más rápido. La preparación comienza antes del parto.

Siga estos pasos para lograr un
GRAN COMIENZO

Preparar el cuerpo para el parto, le permitirá lo siguiente:

- Reducir las náuseas y los vómitos después de la cirugía.
- Reducir el dolor.
- Favorecer los niveles de azúcar en sangre aceptables para impulsar la recuperación.
- Fomentar la cicatrización y reducir la probabilidad de tener una infección posparto.

Fecha/Hora de la cita de OB PACE:

Fecha/Hora del parto por cesárea o por inducción:

Antes del parto			
	Antes del parto	1 día antes de un parto programado FECHA: _____	La mañana del día del parto FECHA: _____
Medicamentos 	Tome los medicamentos como se le recetaron. Asegúrese de que el médico sepa todos los medicamentos que toma actualmente, incluidos los medicamentos de venta libre y los que son a base de hierbas.	Tome los medicamentos como se le recetaron.	Tome los medicamentos con sorbos de agua, como indicó el médico o según se explicó en la cita de OB PACE.
Dieta 	Siga una dieta equilibrada. Beba abundante agua y líquido. Dado que la proteína favorece la cicatrización, consuma un mínimo de 60 gramos de proteína por día, divididos en 3 comidas. (1 onza de carne de res, de carne de ave o de mariscos cocidos contiene aproximadamente 7 gramos de proteína). Los 60 gramos no deben estar en una sola comida. Si fuera necesario, complemente la proteína con hasta 3 batidos de proteína durante el día (Ensure Enlive, Ensure Plus o Boost Plus).	Siga una dieta equilibrada. Si se programó una cesárea o una inducción: deje de comer todos los alimentos sólidos 8 horas antes de la hora de llegada programada. No beba batidos de proteína, ni sustitutos de la leche ni leche. Puede beber los siguientes líquidos transparentes aprobados hasta 2 horas antes de la hora de llegada programada. Líquidos transparentes aprobados: • Agua • Agua saborizada • Jugo de manzana • Jugo de arándano • Café solo (sin agregados) • Té (sin agregados) • Gatorade Líquidos transparentes aprobados para personas con diabetes y diabetes gestacional: agua, agua saborizada, té (sin agregados), café solo (sin agregados)	Deje de beber líquidos transparentes 2 horas antes de la hora de llegada programada para un parto por cesárea o por inducción. Deje de beber líquido a las: _____ Para parto vaginal: al llegar, los cuidadores evaluarán si es seguro que usted retome el consumo de líquidos transparentes.

	Antes del parto	1 día antes del parto	La mañana del día del parto
Actividad 	Si no hace ejercicio habitualmente, comience a caminar 15 minutos por día .	Continúe con su actividad normal o caminata.	Continúe con su actividad normal o caminata.
Ducha o baño 	Use toallas, ropa de cama y ropa limpia antes y después del parto; puede reducir las bacterias en la piel y prevenir infecciones. No se afeite ni se depile con cera la zona de la incisión o de la ingle 48 horas antes del parto programado.	Lávese el pelo. Dúchese con jabón antimicrobiano (como Dial) o Hibiclens. Recuerde no afeitarse la zona de la incisión o de la ingle. Si recibió toallitas húmedas con clorhexidina (CHG), siga las indicaciones que le dieron y límpiense con estas toallitas después de ducharse una vez que la piel esté fresca y seca.	Dúchese con jabón antimicrobiano o Hibiclens. Informe al personal del hospital los cambios en su estado físico, como dolor de garganta, resfríos, fiebre, cortes o sarpullidos. Al llegar, si programó una cesárea, el personal del hospital le recortará el exceso de vello cercano a la zona de la incisión y le limpiará el abdomen con las toallitas de clorhexidina.
Consumo de tabaco o de nicotina 	Si fuma, vapea o mastica tabaco, se recomienda que deje de hacerlo INMEDIATAMENTE. El consumo de tabaco/nicotina afecta la recuperación después de la cirugía. Puede debilitar el sistema inmunitario, reducir los niveles de oxígeno y enlentecer el proceso de cicatrización de la herida.	No fume, vapee ni mastique tabaco al menos 24 antes del parto.	Si dejó de consumir tabaco/nicotina, no comience nuevamente después del parto. ¡Los pulmones y el cuerpo se lo agradecerán!
Preparación para el bebé 	El personal del hospital necesitará saber el nombre del pediatra que usted eligió para atender a su bebé. Llame al pediatra para organizarse antes del parto. Asegúrese de tener el asiento de seguridad listo para traer al hospital para que su bebé lo use el día del alta. Controle la fecha de vencimiento del asiento de seguridad para garantizar la seguridad del bebé.	Asegúrese de empacar el bolso para su estadía en el hospital. Deje las joyas y los objetos de valor en su casa.	Informe al equipo de atención cuál es su forma de lactancia preferida.

**Gracias por asociarse con nosotros para mejorar su recuperación.
¡Queremos que tenga la mejor experiencia de parto posible!**