

Recuperación mejorada

Para una mejor recuperación después del parto

(ERAD, por sus siglas en inglés) seguir las pautas durante su estancia en el hospital pueden ayudarle a recuperarse más pronto.

Siga estos pasos para lograr un
GRAN DESENLACE

Después del parto (mientras esté en el hospital)

Medicamentos 	Es normal que sienta un poco de dolor después del parto. Queremos asociarnos con usted para controlar el dolor. Para que se mantenga cómoda, usamos medicamentos antiinflamatorios no esteroides (ibuprofeno, ketorolaco y acetaminofeno/Tylenol®) de manera eficaz. Recomendamos que tome los comprimidos de forma oral. Se demostró que la recuperación mejorada después del parto (ERAD): • Controla eficazmente el dolor y, a su vez, limita el uso de analgésicos narcóticos. • Reduce los efectos secundarios no deseados, como náuseas, estreñimiento e inflamación. • Permite a las pacientes recuperarse más rápido para moverse, beber y comer después del parto. • Permite a las pacientes sentirse mejor con más rapidez.			
	De 4 A 6 horas después del parto	1 día después del parto	2 días después del parto	De 3 A 4 días después del parto
Dieta 	<u>Para parto por cesárea:</u> Beba líquidos transparentes aprobados: agua, agua saborizada, jugo de manzana, jugo de arándano, café solo, té o Gatorade. Si tolera los líquidos transparentes, empiece a comer alimentos sólidos. Mastique chicle 3 veces por día durante 10 minutos. No se trague los chicles. <u>Para parto vaginal:</u> Hidrátese y coma alimentos sólidos, según lo tolere.	<u>Para parto por cesárea y parto vaginal:</u> Siga bebiendo líquidos transparentes. Se recomienda beber 1.5 litros de agua por día. Coma alimentos sólidos cuando esté lista.	<u>Para parto por cesárea:</u> Siga masticando chicle y avance en la dieta según lo tolere. Intente comer porciones pequeñas de comida saludable con frecuencia durante la primera semana después del parto. <u>Para parto por cesárea y parto vaginal:</u> Si amamanta, aumente la dieta gradualmente para que incluya 500 calorías adicionales de alimentos saludables y aumente la ingesta de líquido. Beba abundante líquido, el objetivo es consumir 1.5 litros por día. Dado que la proteína favorece la cicatrización, consuma un mínimo de 60 gramos de proteína por día. (Una onza de carne de res, de carne de ave o de mariscos cocidos contiene aproximadamente 7 gramos de proteína).	
Actividad 	<u>Para parto por cesárea:</u> Use dispositivos de compresión secuencial mientras esté acostada. Llame al enfermero para que la ayude a levantarse de la cama las primeras veces.	<u>Para parto por cesárea:</u> Con la ayuda del enfermero: Objetivo 1: camine hasta la silla, el baño y/o la ducha dentro de las 8 horas posteriores a la cirugía. Objetivo 2: aumente la actividad física incluyendo una caminata de 3 a 4 veces por el pasillo.	<u>Para parto por cesárea:</u> Pase más tiempo sentada en la silla que acostada en la cama. El objetivo es estar fuera de la cama por 4 horas o más. Camine 4 veces o más durante el día.	Pase más tiempo sentada en la silla que acostada en la cama. El objetivo es estar fuera de la cama por más de 6 horas. Camine más de 4 veces por día.

	De 4 A 6 horas después del parto	1 día después del parto	2 días después del parto	De 3 A 4 días después del parto
Actividad 	<u>Para parto vaginal:</u> Pídale al enfermero que la ayude a levantarse de la cama las primeras dos veces.	<u>Para parto vaginal:</u> Camine al menos cuatro veces durante el día. Como madre primeriza, el descanso también es importante. Tómese el tiempo para dormir siesta durante el día.	<u>Para parto vaginal:</u> Además de cuidarse a usted y al bebé, camine al menos cuatro veces durante el día. Pase más tiempo sentada en la silla que acostada en la cama.	No levante objetos más pesados que su bebé.
Ejercicio de respiración 	<u>Parto por cesárea:</u> Si recibió un espirómetro de incentivo antes de la cirugía, respire profundamente con el espirómetro 10 veces por hora cuando llegue a su habitación.	<u>Parto por cesárea:</u> Inhale profundamente con el espirómetro 10 veces por hora mientras esté despierta.	<u>Parto por cesárea:</u> Inhale profundamente con el espirómetro 10 veces por hora mientras esté despierta.	<u>Parto por cesárea:</u> Inhale profundamente con el espirómetro 10 veces por hora mientras esté despierta.
Lactancia 	Hable con el equipo de atención sobre cuál es su forma de lactancia preferida. Amamante al bebé o extráigase la leche lo antes posible después del parto.	Pida apoyo para la lactancia y aprenda cómo extraer la leche manualmente y/o usar el sacaleches. Amamante al bebé al menos cada 2 a 3 horas o según las indicaciones de los consultores en lactancia.	El enfermero y el consultor en lactancia pueden responder las preguntas que tenga.	
Plan para el alta 	Haga preguntas.	Informe al equipo de atención cuál es el nombre del pediatra. Complete el certificado de nacimiento con un miembro del equipo de atención.	<u>Atención del bebé para completar:</u> Exámenes del metabolismo y de la audición, niveles de oxígeno en la sangre, niveles de ictericia. Lleve el asiento de seguridad para el momento del alta.	Revise las instrucciones para los cuidados en el hogar con el enfermero. Programe las citas de seguimiento con el pediatra o el obstetra antes de recibir el alta.

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