

Preparing for Your C-Section

University of Washington
Medical Center



Preparándose para su Cesárea

Centro Médico de la Universidad de
Washington



In the Weeks Before

- Talk with your doctor about your birth control plan
- Sign consents for surgery
- Eat a healthy, balanced diet
- Choose your *pediatrician* (doctor for your new baby)



Durante las Semanas Previas

- Hable con su doctor acerca de su plan de control de natalidad
- Firmar formularios de consentimiento para la cirugía
- Alimentarse con una dieta saludable y balanceada
- Escoger a su *pediatra* (el doctor para su nuevo bebé)



Showers Before Your C-section

Your nurse will give you a packet with 2 chlorhexidine gluconate (CHG) cloths.

Shower #1: Night Before Surgery

- Use your regular soap (such as Dial). Clean your body well. Do **not** shave any area of your body that is near the surgical site. Dry off with a clean towel.
- Then, use one of the CHG cloths to wipe the **front of your body**. Wipe from below your breasts, over your abdomen, and down to your upper thighs. Do not wipe your genital area.
- Allow your skin to air dry. Dress in clean bedclothes.



Shower #2: Morning of Surgery

- Shower again with regular soap. Do **not** shave any area of your body that is near the surgical site. Dry off with a clean towel.
- Then, use the 2nd CHG cloth to wipe the **front of your body**, the same as you did last night.
- Allow your skin to air dry. Do **not** apply hair products, deodorants, lotions, or fragrances.
- Dress in clean clothes and come to the hospital as planned.

Duchas antes de su Cesárea

Su enfermera le entregará un paquete con 2 toallas de gluconato de chlorhexidina (CHG por sus siglas en inglés).

Ducha #1: La Noche antes de su Cirugía

- Utilizar su jabón regular (tal como Dial). Limpiar bien su cuerpo. **No** rasurarse cualquier área de su cuerpo que se encuentre cerca del lugar de la cirugía. Secarse con una toalla limpia.
- Luego, utilizar una de las toallas de CHG para limpiar **la parte de adelante de su cuerpo**. Limpiar desde debajo de sus senos, arriba de su abdomen, y hasta arriba de sus muslos. No limpiar su área genital.
- Dejar que su piel seque al aire. Vestirse con ropa limpia para dormir.



Ducha #2: Mañana de la Cirugía

- Ducharse nuevamente con jabón regular. **No** rasurarse cualquier área de su cuerpo que se encuentre cerca del lugar de la cirugía. Secarse con una toalla limpia.
- Luego, utilizar la segunda toalla de CHG para limpiar **la parte de adelante de su cuerpo**, igual como lo hizo la noche anterior.
- Dejar que su piel seque al aire. **No** aplicarse productos en el cabello, desodorante, lociones, o fragancias.
- Vestirse con ropa limpia y venir al hospital tal como haya sido planeado.

Eating Before

- You may eat and drink as usual **until 8 hours before your C-section.**
- **8 hours before your C-section,** drink 8 ounces of apple juice.
- Keep drinking **clear liquids** until 2 hours before your C-section.
- **2 hours before your C-section,** drink 8 ounces of apple juice.
- **Starting 2 hours before your C-section,** do not take anything by mouth.



Alimentos Antes de la Cesárea

- Usted puede comer y tomar normalmente **hasta 8 horas antes de su cesárea.**
- **8 horas antes de su cesárea,** tomar 8 onzas de jugo de manzana.
- Seguir tomando **líquidos claros** hasta 2 horas antes de su cesárea.
- **2 horas antes de su cesárea,** tomar 8 onzas de jugo de manzana.
- **A partir de 2 horas antes de su cesárea,** no ingerir nada por la boca.



Stopping Medicines



Ask your doctor to review all the medicines you are taking. You may need to stop taking some of them for a few days or longer before your C-section.

Medicamentos a Parar



Solicitar a su doctor que revise todos los medicamentos que usted está tomando. Puede ser que necesite dejar de tomar algunos de ellos por unos días o más tiempo antes de su cesárea.

When to Arrive

Ask your doctor what time your surgery is scheduled.

Plan to arrive at Labor and Delivery **2 hours before that time**, unless your doctor tells you otherwise.



Cuándo Llegar

Preguntar a su doctor a qué hora está programada su cirugía.

Planear llegar a Labores y Parto (Labor and Delivery) **2 horas antes de esa hora**, a menos que su doctor le indique de alguna otra manera.



Your Support Person

Your support person:

- May be with you in your Labor and Delivery room



- Will wait in your Labor and Delivery room until we call them to come to the operating room (OR)
- Will sit near your head during the surgery
- Can help hold your baby in the OR after delivery

Su Persona de Apoyo

Su persona de apoyo:

- Puede estar con usted en su habitación en Labor y Partos



- Esperará en su habitación en Labor y Partos hasta que nosotros le llamemos para venir a la sala de operaciones (OR por sus siglas en inglés)
- Se sentará cerca de su cabeza durante la cirugía
- Puede ayudarle a sostener a su bebé en el OR después del parto

Labor and Delivery

In Labor and Delivery, you will:

- Sign consent forms for surgery, if not already done
- Meet with the anesthesia team
- Meet with the delivery team

A nurse will:

- Place an *intravenous* (IV) line in your arm
- Draw blood so we can check your blood sugar
- Clip your pubic hair
- Start a fetal heart rate monitor so we can check your baby's heart rate



Labor y Partos

En Labor y Partos, usted:

- Firmará el formulario de consentimiento para su cirugía, si no lo ha hecho todavía
- Conocerá al equipo de anestesia
- Conocerá al equipo que le atenderá durante su parto



Una enfermera realizará lo siguiente:

- Colocará una línea *intravenosa* (IV) en su brazo
- Realizará análisis de sangre para conocer su nivel de azúcar
- Cortará su bello púbico
- Comenzará un monitoreo del ritmo cardíaco fetal para observar el ritmo cardíaco de su bebé

Before Surgery

In the OR:

- You will drink an antacid drink.
- The anesthesia team will give you spinal anesthesia or place an epidural.
- You will start to feel numb from your breasts to your toes.
- A nurse will:
 - Place wraps (SCDs) on your legs to prevent blood clots
 - Wash your abdomen
 - Place a Foley catheter in your bladder to drain urine



Antes de la Cirugía

En la sala de operaciones:

- Usted tomará un líquido antiácido.
- El equipo de anestesia le colocará una anestesia espinal o epidural.
- Usted comenzará a sentirse adormecida desde los senos hasta los dedos de los pies.
- Una enfermera:
 - Envolverá sus piernas con aparatos de compresión secuencial (SCDs por sus siglas en inglés) para prevenir coágulos de sangre
 - Limpiará su abdomen
 - Colocará una sonda de Foley en su vejiga para drenar la orina



In the Operating Room



- You will be in the OR for about 60 to 90 minutes. Most times, the baby is delivered within the first 10 minutes.
- After delivery:
 - The pediatric team will check your baby's health.
 - If it is safe, we will bring your baby to you for skin-to-skin holding and help you start breastfeeding.
 - If extra care is needed, we will take your baby to the Neonatal Intensive Care Unit (NICU).

En la Sala de Operaciones



- Usted estará en la sala de operaciones (OR por sus siglas en inglés) cerca de 60 a 90 minutos. La mayoría de las veces, el bebé nace dentro de los primeros 10 minutos.
- Después del parto:
 - El equipo de pediatras revisará la salud de su bebé.
 - Si es prudente, **nosotros traeremos a su bebé para sostenerlo** piel-con-piel y ayudarlo a comenzar a darle de lactar.
 - Si es necesario atención adicional, nosotros llevaremos a su bebé a la Unidad de Cuidados Intensivos Neonatales (NICU por sus siglas en inglés).

Right After Surgery

After the surgery:

- You will return to your Labor and Delivery room to rest.
- Nurses will take your vital signs often.
- Feeling in your legs will start to return as the anesthesia wears off.
- You can begin to eat and drink.
- If needed, we will place a wound vac. Your doctor will talk with you about this if it is needed.



Inmediatamente Después de la Cirugía

Después de la cirugía:

- Usted regresará a su habitación en Labor y Partos para descansar.
- Las enfermeras tomarán sus signos vitales frecuentemente.
- La sensación en sus piernas comenzará a regresar al pasar el efecto de la anestesia.
- Usted puede comenzar a alimentarse y tomar líquidos.
- Si es necesario, nosotros colocaremos un sistema de succión para la herida. Su doctor le hablará acerca de esto si es necesario.



Recovery in Postpartum



- We encourage you to walk often, with help. Walking will help you heal. Plan to walk in the halls several times a day.
- Your appetite may be lower after surgery. You may need to eat smaller meals at first.
- We will help you work on breastfeeding. Ask for lactation services staff to visit, if needed.
- We will remove your Foley catheter.

Recuperación en Postparto



- Nosotros le animamos a caminar frecuentemente, con ayuda. Caminar le ayudará a sanar. Planee caminar por los pasillos varias veces al día.
- Puede tener poco apetito después de la cirugía. Puede ser que necesite alimentarse con porciones más pequeñas al principio.
- Nosotros le ayudaremos con la lactancia. Preguntar por los servicios de especialistas en lactancia si es necesario.
- Nosotros retiraremos su sonda de Foley.

Pain Control

Most times, medicine you receive during surgery will help control pain for 12 to 18 hours after surgery.

As needed, you will also receive:

- Acetaminophen (Tylenol)
- A nonsteroidal anti-inflammatory drug (NSAID) such as ibuprofen (Advil) or ketorolac
- Opioid pain medicine (Oxycodone or Hydromorphone)

Acetaminophen and ibuprofen will be your main pain medicines. Opioids will be given only if needed.



Control del Dolor

La mayoría de las veces, los medicamentos que usted recibe durante la cirugía le ayudará a controlar el dolor por 12 a 18 horas después de la cirugía.

Si es necesario, usted también recibirá:

- Acetaminofeno (Tylenol)
- Medicamento anti-inflamatorio no esteroide (NSAID por sus siglas en inglés) tal como ibuprofeno (Advil) o ketorolac
- Medicamento opioide para el dolor (Oxycodona o Hidromorfona)

Acetaminofeno e ibuprofeno serán sus medicamentos principales para el alivio del dolor. Los opioides serán administrados solamente si son necesarios.



Other Medicines

You may also receive these other medicines while you are in the hospital:

- Bowel medicines (constipation is common, especially if you take opioids)
- Anti-nausea medicines
- Anti-heartburn medicines
- RhoGAM (if needed)
- Birth control (if desired)



Otros Medicamentos

Usted también puede recibir los siguientes medicamentos mientras está en el hospital:

- Medicamentos para los intestinos (el estreñimiento es común, especialmente si usted está tomando opioides)
- Medicina anti-náuseas
- Medicina para prevenir la acidez estomacal
- RhoGAM (si es necesario)
- Anticonceptivos (si desea)



Going Home



Most women go home 2 days after their C-section. Before you leave the hospital, we want to make sure you can:

- **Walk** without help
- **Eat** without nausea or vomiting
- **Urinate** (pee) as usual
- **Control your pain** with only pain pills

Ir a Casa



La mayoría de las mujeres van a casa 2 días después de su cesárea. Antes de salir del hospital, nosotros queremos asegurarnos que usted pueda:

- **Caminar** sin ayuda
- **Comer** sin náuseas o vómitos
- **Orinar** como siempre
- **Controlar su dolor** solamente con pastillas para el alivio del dolor

Discharge Medicines

When you leave the hospital, you will keep taking these medicines at home:

- Pain medicines:
 - Acetaminophen (Tylenol)
 - Ibuprofen (Advil, Motrin)
 - Opioids, if needed
- Bowel medicines (to prevent constipation)
- Birth control (if desired)



Medicamentos al ser Dada de Alta

Cuando usted sale del hospital, usted seguirá tomando estos medicamentos en casa:

- Medicamentos para aliviar el dolor:
 - Acetaminofeno (Tylenol)
 - Ibuprofeno (Advil, Motrin)
 - Opioides, si son necesarios
- Medicamentos para los intestinos (para prevenir estreñimiento)
- Anticonceptivos (si desea)



Pain Control at Home

- Take your pain medicines as prescribed.
- If you are taking opioids:
 - Do **not** drive while you are taking opioids.
 - Taper (decrease) your dose over the first week you are home. To do this, first start taking a lower dose. Then allow more time between doses until you are no longer taking any opioids.



Control del Dolor en Casa

- Tomar su medicina para aliviar el dolor tal como haya sido recetada.
- Si usted está tomando opioides:
 - **No** manejar mientras esté tomando opioides.
 - Disminuir gradualmente (reducir) su dosis durante la primera semana de estar en casa. Para hacer esto, primero comience a tomar una dosis más baja. Luego dar más tiempo entre las dosis hasta que ya no esté tomando ningún opioide.



Self-care at Home

- Take walks. Walking will help your body heal.
- Eat healthy foods and drink plenty of water.
- You may shower. Let the water run gently over your incision. Do **not** scrub your incision.
- You will have white tape (called Steri-strips) over your incision. If they do not fall off on their own, please remove them after 1 week.



Cuidado Personal en Casa

- Caminar. Caminar ayudará a su cuerpo a sanar.
- Alimentarse de manera saludable y tomar abundante agua.
- Usted puede ducharse. Dejar correr el agua gentilmente sobre su incisión. **No** frotar su incisión.
- Usted tendrá cinta adhesiva blanca (llamado Steri-strips) sobre su incisión. Si no se salen solas, por favor retirarlas después de una semana.



Activity Restrictions



For 6 weeks after your C-section:

- Limit your household chores. Do **not** lift anything that weighs more than 10 pounds. (A gallon of milk weighs almost 9 pounds.) Ask for help as needed.
- Do **not** use tampons, have sex, or put anything else in your vagina.

Restricciones en Actividades



Por 6 semanas después de su cesárea:

- Limitar las tareas de la casa. **No** levantar nada más pesado que 10 libras. (Un galón de leche pesa casi 9 libras.) Pedir ayuda cuando lo necesite.
- **No** utilizar tampones, tener relaciones sexuales, o colocar cualquier cosa en su vagina.

Warning Signs

Call us if you have any of these problems:

- Fever higher than 100.4°F (38°C)
- Chills
- Nausea or vomiting, or both
- Redness, warmth, or drainage at your incision
- Severe pain
- Heavy bleeding from your vagina
- Constipation that lasts more than 3 days



Síntomas de Advertencia

Llamarnos si usted presenta cualquiera de estos problemas:

- Fiebre arriba de 100.4°F (38°C)
- Escalofríos
- Náuseas o vómitos, o los dos
- Enrojecimiento, calentura, o drenaje en la incisión
- Dolor severo
- Abundante sangrado por la vagina
- Estreñimiento que dura más de 3 días

