

## Instruções pré-operatórias para cesariana planejada

Parabéns pelo seu parto! A equipe do Bain Birth Center está conduzindo um programa de recuperação aprimorada após o parto cesáreo com o objetivo de melhorar a saúde e o bem-estar de nossas pacientes e de seus bebês. Esperamos que isso também tenha um impacto positivo em toda a sua experiência de parto.

Como parte deste programa, queremos fornecer instruções pré-operatórias para ajudá-la a melhor se preparar para sua experiência de parto.

## Horário/localização

Sua cesariana ocorrerá no 5º andar do edifício Needham no Mount Auburn Hospital. Nenhum registro é necessário, você pode ir diretamente para o Parto

Há 2 cesarianas agendadas diariamente, uma às 9h e outra às 11h. **Chegue 2 horas antes do horário agendado.**

\*Observe que as cesarianas agendadas às vezes atrasam devido a eventos não programados na área de partos. Fazemos o possível para ir para a cirurgia a tempo, mas, por favor, entenda que alguns atrasos estão fora de nosso controle.

## Informação pré-operatória

### Nutrição

Você pode comer alimentos sólidos até 8 horas antes da cirurgia; geralmente é mais fácil **parar de comer alimentos sólidos após a meia-noite** da noite anterior à cirurgia.

Recomendamos que você beba uma bebida clara com 50g de carboidrato **até 2 horas** antes da cirurgia. Exemplos são:

Gatorade 945 ml (54 g de carboidrato),

Suco de maçã 475 ml (56 g de carboidrato), sem polpa,

Tome bebidas antes da cirurgia

Você pode tomar mais água ou outros líquidos claros (nada com creme, leite ou polpa, como suco de laranja) **até 2 horas** antes da cirurgia.

**Não tome nada por via oral 2 horas antes da cirurgia.**

**Se você tem diabetes gestacional ou diabetes pré-existente durante a gravidez, não beba bebida com carboidratos. Você pode beber água apenas na manhã antes da cirurgia.**

# Cuidados com a pele

Não **raspe** ou depile os pelos pubianos nas 2 semanas anteriores ao parto cesáreo.

Adquira 1 frasco de “Hibiclens” para usar no chuveiro na noite anterior à cirurgia, prestando muita atenção na região abdominal inferior. “Hibiclens” ou seu equivalente genérico pode ser comprado sem receita em qualquer farmácia.

## Chegada ao Parto

Após a chegada ao Parto, você será levada para a Área de Recuperação Pré/Pós-Operatória.

Você receberá uma bata hospitalar para vestir, e uma enfermeira fará a verificação dos seus sinais vitais, colocará você no monitor fetal, e inserirá um cateter IV (intravenoso) para administrar fluidos IV antes, durante e após a cirurgia. Na área de espera pré-operatória, você receberá antibióticos para ajudar a prevenir as infecções no momento da cesariana, bem como analgésicos não narcóticos e antináuseas.

A anestesia e o médico OB se reunirão com você para revisar seu histórico médico/cirúrgico/OB e assinar os consentimentos.

A pessoa de apoio receberá macacões cirúrgicos para vestir por cima das roupas e usar na sala de cirurgia.

## Durante o seu parto cesáreo

### Anestesia

A maioria das cesarianas agendadas é realizada com anestesia raquidiana ou anestésico combinado raqui-peridural. O medicamento para a coluna tem o objetivo de fazer seu corpo ficar dormente, do peito até as pernas. A cirurgia não começará até que você esteja entorpecido. É normal sentir alguma pressão e puxões durante a cesariana. Informe o seu anestesista se você sentir dor ou desconforto.

#### **Como a raquianestesia é administrada?**

Um medicamento anestésico será colocado em suas costas. Outros medicamentos podem ser usados, se necessário, para deixá-lo mais confortável. Você pode sentir pressão quando o medicamento é administrado, mas não deve ser doloroso. Após alguns minutos, suas pernas começarão a ficar dormentes.

#### **Estou muito nervosa com minha cesariana; posso dormir durante ela?**

A raquianestesia é mais segura. A anestesia geral, ou estar dormindo para a cesariana, apresenta riscos para pacientes e bebês, e geralmente é reservada para emergências.

#### **Meu parceiro pode ficar comigo durante minha cesariana?**

Assim que sua equipe de atendimento verificar que você está confortável com a anestesia, sua pessoa de apoio será trazida para a sala de cirurgia para sentar-se com você. No caso improvável de haver uma emergência, sua pessoa de apoio será escoltada para fora da sala de cirurgia, para que a equipe de anestesia possa se concentrar em cuidar de você.

## Cateter urinário

Depois que a anestesia for administrada, você receberá assistência para se posicionar e um cateter urinário será colocado para manter a bexiga vazia durante a cirurgia. Você ficará entorpecida com a anestesia, portanto, não deverá sentir desconforto. O cateter permanecerá no local por 6 a 8 horas após a cirurgia.

## Pele a pele

Assim que o bebê nascer e for avaliado rapidamente pela equipe de parto na sala de cirurgia, incentivamos o contato pele a pele com seu bebê. Você pode ficar pele a pele na sala de cirurgia, desde que haja um membro da equipe dedicado para sentar com você e garantir a segurança de ambos. O contato pele a pele é benéfico para você e seu bebê, mesmo se não estiver amamentando. Assim que você sair da sala de cirurgia, o bebê poderá ficar pele a pele com seu parceiro ou família também!

## Informação pós-operatória

### Sala de recuperação

O tempo médio de permanência na sala de cirurgia gira em torno de 60 minutos. Assim que a cirurgia terminar, você será levado de volta à sala de recuperação. Você pode esperar cerca de 2 horas antes de ser transferido para o andar do pós-parto. Na Sala de Recuperação, monitoraremos seus sinais vitais, nível de dor e capacidade de se movimentar conforme os efeitos da anestesia vão passando.

Você pode permanecer pele a pele com seu bebê durante todo este processo e, se estiver amamentando, poderá iniciar a amamentação neste momento. Se necessário, uma enfermeira pode fornecer assistência, pois você ainda terá alguma dificuldade de locomoção.

Pedimos que os visitantes esperem para ver você e o bebê até que seja transferida para o andar do pós-parto. É importante ter em mente que você pode querer limitar as visitas em geral, pois acabou de fazer uma grande cirurgia abdominal e precisará de tempo para descansar, se recuperar e se relacionar com seu bebê.

## Nutrição

Recomendamos que você comece a mascar chiclete imediatamente após a cirurgia, enquanto estiver na Sala de Recuperação, para ajudar a fazer seu intestino funcionar novamente após a cirurgia. **Traga seu tipo favorito de chiclete sem menta com você!** Você também pode levar balas sem menta para chupar, se não gostar de chicletes. Recomendamos sem menta porque um alto teor de menta pode diminuir o suprimento de leite

Você pode comer e beber assim que sentir que está pronto após a cirurgia. Além do chiclete, também daremos medicamentos para ajudar o seu intestino a funcionar, e prevenir o inchaço.

## Controle da dor

A raquianestesia que você receberá no momento da cirurgia continuará a proporcionar alívio da dor por aproximadamente 12 a 18 horas. Algumas pessoas podem sentir coceira ou náusea como resultado da raquianestesia. Se você sentir esses efeitos colaterais, forneceremos medicamentos para ajudar a tratá-los. Você não deve precisar de nenhum medicamento

narcótico por via oral após o nascimento. Você receberá um medicamento não narcótico programado a cada 6 horas após a cirurgia. Após as primeiras 18 horas, você pode pedir um medicamento narcótico se sentir dor significativa.

Após uma cirurgia abdominal de grande porte, é normal sentir algum desconforto, principalmente ao se levantar e sair da cama. Nosso objetivo é manter seu nível de dor entre 1-3 (de 10), é importante solicitar medicação para dor se você estiver experimentando um nível de dor de 4-6. O objetivo é que o seu limite de dor nunca fique acima de 6.

## Pós-parto

### Atividade

É útil começar a se levantar e mover-se gradualmente logo após a cirurgia.

#### Recomendamos:

Sentar-se na beira da cama 4 horas após a cirurgia

Caminhar dentro de 8 horas após a cirurgia

Caminhar 4 vezes por dia após a cirurgia

Seu cateter será removido de 6 a 8 horas após a cirurgia e, em seguida, você caminhará até o banheiro com a ajuda de sua enfermeira. É importante remover o cateter o mais rápido possível para aumentar sua mobilidade e diminuir o risco de infecções urinárias.

Durante as primeiras 2 semanas: Recomendamos que você não levante nada mais pesado do que o bebê. Você passou por uma grande cirurgia abdominal, e seu corpo precisa de tempo para cicatrizar. Recomendamos que você evite qualquer trabalho doméstico pesado ou movimentos rápidos. Você pode começar a dirigir após 2 semanas ou antes, se não estiver tomando nenhum analgésico narcótico e sentir que pode interromper rapidamente os intervalos, se necessário.

Após 2 semanas, você deve prestar atenção no seu corpo e aumentar gradualmente a atividade tanto quanto possível. Recomendamos que você evite qualquer exercício extenuante até 6 semanas após o parto.

### Amamentação

Se você escolheu amamentar, queremos apoiá-la e ajudá-la a ter sucesso. Nossa equipe de enfermagem está empenhada em ajudá-la a amamentar e também temos consultores de lactação na equipe para ajudá-la com quaisquer desafios que possam surgir.

Nos primeiros dias após o nascimento, você tem um leite especial chamado colostro. O leite colostro é muito bom para os bebês e ajuda a proteger o sistema imunológico. O leite materno normal geralmente chega em torno de 3-4 dias após o nascimento. Quanto mais você amamentar, mais rápido o leite descerá. Recomendamos a amamentação sob demanda pelo menos a cada 3 horas até que o bebê volte ao peso de nascimento. As primeiras duas semanas são muito importantes para estabelecer o suprimento de leite - recomendamos evitar dar fórmula nas primeiras 2 semanas, mesmo que planeje dar leite materno e fórmula posteriormente. A equipe pediátrica do hospital avisará você se houver necessidade médica de fórmula.

Recomendamos manter o berço do bebê ao lado da cama para ajudar a apoiar a amamentação saudável e o vínculo para todas as pacientes. Isso significa manter o bebê no quarto com você o tempo todo, mesmo à noite, se possível. Esta é a

sua oportunidade de aprender os sinais do seu bebê enquanto você tem a equipe de apoio disponível para ajudar, se necessário! Uma pessoa de apoio de sua escolha pode ficar com você na sala de pós-parto para ajudar com o bebê.

## Acompanhamento

Você geralmente permanece no hospital 3 a 4 noites após a cesariana. Se você estiver bem, esperamos que se sinta pronto para partir no terceiro dia pós-operatório. Talvez seja necessário ficar mais tempo se houver complicações ou preocupações.

Você marcará uma consulta de acompanhamento com sua parteira ou médico 2 e 6 semanas após o parto.

Se você tiver alguma dúvida quando chegar em casa, pode ligar para o número do consultório e encontrar alguém para responder à sua pergunta a qualquer hora.

O número para ligar é: