



## Individualized Cesarean Delivery

Your cesarean birth can be a joyful, family-centered experience. Below is information on what to expect before, during and after the surgery. You have options to make your cesarean delivery a personalized experience.

### Before the surgery you will...

- Have a complete physical assessment, IV started, and abdomen prepared.
- Receive medicine to help reduce stomach acid.
- Have a fetal monitor placed on your belly to check baby's heartbeat.
- Discuss the benefits, risks, and alternatives to surgery with your care provider and anesthesiologist. They will answer any questions you or your support person may have.
- Receive anesthesia (general, spinal, or epidural) if you do not already have an epidural.
  - o Spinal and epidural anesthesia numbs your lower body starting at the top of your abdomen.
  - o Sometimes general anesthesia is used based on your medical needs. With general anesthesia, mom will be asleep during surgery.

### During the Surgery

- The average cesarean lasts 45 minutes to an hour.
- The baby is delivered within the first 15 minutes. The remaining time is spent closing the incision.
- You may have one support person in the operating room with you during the surgery. He or she will be asked to wear hospital clothing before entering the surgery room.

### After the Surgery

- You and your baby will be monitored in the recovery room for about 1-2 hours after the surgery.
- You might feel sick to your stomach or shaky. These symptoms can be caused by the anesthesia, by the effects of your uterus contracting, or from the release of your hormones. Please let your nurse know if you are having any of these symptoms.
- When you and your baby are ready, the nurses will assist you with skin to skin bonding. Your baby will rest on your chest. This is a good time to begin breastfeeding.



### Recovery

- A typical hospital stay after a cesarean is 3-4 days.
- Your nurse will assist you with getting out of bed as soon as possible.
- Your catheter will be removed as soon as possible so you can use the restroom.
- Your support person will be helpful during the first few days after your surgery:
  - o Learning to diaper and dress baby
  - o Bring baby to you for breastfeeding
  - o Helping you to shower
- Along with medicine, items such as abdominal binders are available to make your recovery more comfortable. Talk with your nurse to see if an abdominal binder would be helpful for you.
- Our goal is to manage your pain so that you can have a smooth recovery and enjoy this time to bond with your baby.

St. John's provides the following options to help customize your cesarean birth and recovery. We encourage you to discuss your preferences with your provider to verify that these are options for you:

- Dimmed lights in the operating room.
- Music of your choice during the procedure.
- A drape with a clear window so that you can see your baby as he or she is delivered. You and your support person will be able to see the moment your baby is born.
- Skin-to-skin with baby in the operating room.
- If mom can't provide skin-to-skin, the support person can do so in the recovery room.
- Breastfeeding as soon as mom and baby are able.





## Parto por cesárea personalizado

Su parto por cesárea puede ser una experiencia feliz y centrada en la familia. A continuación hay información sobre qué esperar antes, durante y después de la cirugía. Tiene opciones para hacer que su parto por cesárea sea una experiencia personalizada.

### Antes de la cirugía

- Se le realizará una evaluación física completa, se comenzará con la vía intravenosa y preparación del abdomen.
- Recibirá un medicamento que la ayude a aliviar el ácido estomacal.
- La monitorización fetal verificará los latidos del corazón de su bebé.
- Su proveedor de atención y anestésista analizarán los beneficios, los riesgos y las alternativas a la cirugía. Ellos responderán cualquier pregunta que usted o su acompañante pueda tener.
- Recibirá anestesia (general, espinal o epidural) si aún no tiene una epidural.
- La anestesia espinal y epidural adormece la parte inferior del cuerpo desde la parte superior del abdomen.
- A veces, la anestesia general se usa según sus necesidades médicas. Con la anestesia general, la madre estará dormida durante la cirugía.

### Durante la cirugía

- El procedimiento de cesárea promedio dura de 45 minutos a una hora.
- Su bebé suele nacer en los primeros 15 minutos. El tiempo restante se usa para cerrar la incisión.
- Puede tener un acompañante con usted en el quirófano durante la cirugía. Al acompañante se le pedirá que use ropa hospitalaria antes de ingresar al quirófano.

### Después de la cirugía

- Usted y su bebé serán supervisados en la sala de recuperación durante aproximadamente 1-2 horas.
- Puede sentir un malestar estomacal o estar temblorosa. Estos síntomas pueden ser causados por la anestesia, por los efectos de la contracción de su útero o por la liberación de las hormonas. Informe a su enfermera si tiene alguno de estos síntomas. Hay medicamentos para ayudarle a sentirse mejor.



- Cuando usted y su bebé estén listos, las enfermeras le ayudarán con el contacto piel a piel. Su bebé descansará sobre su pecho para comenzar a amamantar.

### Recuperación

- Hospitalización habitual después de un parto por cesárea es de 3-4 días.
- Su enfermera le ayudará a levantarse de la cama a la mayor brevedad.
- Le quitarán el catéter lo antes posible para que pueda usar el baño.
- Su acompañante será muy útil durante los primeros días después de su cirugía:
  - o Para aprender a cambiar pañales y vestir al bebé
  - o Para alcanzarle el bebé para amamantar
  - o Para ayudarle a ducharse
- Junto con los medicamentos, hay disponibles elementos como fajas abdominales para que su recuperación sea más cómoda. Hable con su enfermera para ver si una faja abdominal le sería útil.
- Nuestro objetivo es controlar su dolor para que pueda tener una recuperación sin problemas y disfrutar de este momento con su bebé.

St. John's ofrece las siguientes opciones para ayudarle a personalizar su parto por cesárea y su recuperación. Hable sobre sus preferencias para el parto por cesárea con su proveedor para saber si son opciones viables:

- Luces tenues en el quirófano.
- Música de su elección durante el procedimiento.
- Un paño con un vidrio transparente para que pueda ver a su bebé cuando nazca.
- Contacto piel a piel con su bebé en el quirófano.
- Si usted no puede sostener al bebé piel con piel, su acompañante puede realizar el contacto piel a piel en la sala de recuperación.
- Comenzar la lactancia tan pronto como usted y su bebé estén en condiciones de hacerlo.