

Recuerde

*Amamantar es lo mejor para su bebé
y para Ud.*

Información para la Salud



**Preparándose
para el embarazo**

Policlínico
DEL docente



 **PREVENCIÓN**

www.osplad.org.ar/prevencion

ICDCO INSTITUTO DE CAPACITACIÓN
Y DOCENCIA DE OSPLAD

Atención al beneficiario desde todo el país

0810-666-7752

LUNES A VIERNES DE 8 A 20

info@osplad.org.ar

www.osplad.org.ar

El crecimiento saludable de la familia

Para cuidar el crecimiento saludable de la familia en cada etapa de la vida, Osplad pone a disposición de sus beneficiarios espacios de asesoramiento preconcepcional, cuidado y seguimiento del embarazo, control del primer año de vida y cuidado de la niñez y la adolescencia.

Recuerde

La buena salud de la familia comienza con la decisión de tener un hijo.

¿Está pensando en tener un hijo?

Es recomendable hacer una consulta previa, al menos cuatro meses antes de buscar el embarazo, para conocer el estado de salud y prevenir situaciones que podrían complicar el embarazo.

¿En qué consiste?

- Vacunas.
- Detección temprana y tratamiento de infecciones.
- Tratamiento y compensación de enfermedades existentes.
- Prevención de malformaciones por exposición a radiación.
- Prevención de malformaciones por exposición a tóxicos químicos.
- Corrección de hábitos tóxicos.

La futura madre debe tener en cuenta

- El **aporte de ácido fólico preconcepcional** previene los defectos del cierre del tubo neural (anomalía del sistema nervioso).
- Existen posibilidades de **prevenir enfermedades mediante vacunación** (rubéola, hepatitis B, etc.).
- Es conveniente **asegurar su salud previamente** al embarazo (control de presión arterial, diabetes, etc.).

Si ya está esperando un hijo...

- Tenga un adecuado control prenatal.
- Procure una apropiada nutrición.
- Prepare sus pezones para la lactancia.
- Infórmese sobre una adecuada actividad física.
- Infórmese sobre los cursos de preparación para la maternidad y la lactancia.

¿El bebé ya nació?

- Concurra a sus controles de puerperio.
- Continúe con las visitas ginecológicas.
- Asesórese sobre los métodos de planificación familiar mientras amamanta.
- Lleve a su bebé al control pediátrico.
- Cumpla con los consejos que le da su pediatra.
- Tenga en cuenta que para el óptimo crecimiento de su hijo es fundamental la relación afectiva y la estimulación sensomotriz.
 - No le de a su bebé ninguna infusión, sustancia y/o medicación sin consultar con su pediatra.

Recuerde

Luego del alta obstétrica se recomienda continuar con las visitas ginecológicas de rutina.



Salud



Bienestar



Protección

Confianza



Cuidado



Prevención



Experiencia