



Prestá atención a estas señales de alerta

- Pérdida de sangre o líquido por la vagina.
- Mareos o dolor de cabeza persistentes.
- Vientre duro y con dolor.
- Hinchazón de una o ambas piernas por encima de los tobillos.
- Fiebre alta (más de 38°C).
- Vómitos persistentes.
- Sufriste un golpe o una caída.

Ante estas situaciones consultá al equipo médico lo antes posible

Obra Social del Personal de
Aeronavegación de Entes Privados
RNOS N° 100601

Venezuela 900 (C1095AR) Ciudad
Autónoma de Buenos Aires.

Tel-Fax: 4331-1411 (Líneas rotativas)

Fax: 4331-1421 info@ospadep.com

www.ospadep.com

Programas de Prevención
OSPADEP

Superintendencia de Servicios de Salud - Órgano de Control | 0800-
222-SALUD (72583) www.sssalud.gov.ar



Salud familiar

Accioná por tu salud

Cuidados en el embarazo



OSPADEP

Monitorear el embarazo es clave para prevenir y superar eventuales complicaciones

Lo antes posible

Ante la primera sospecha de embarazo tenés que realizar la primera consulta médica para comenzar con los cuidados y controles.

La recomendación es que vos y tu pareja concurran una vez al mes hasta el 7° mes, luego cada 15 días entre el 7° y el 8° mes, y finalmente cada semana entre el 8° y 9° mes.

Vacunas

Vacuna triple bacteriana acelular

A partir de la semana 20.

Vacuna contra la gripe

En cualquier trimestre de gestación.

Virus sincial respiratorio

Entre las semanas 32 y 36.

Hepatitis B

Iniciar o completar el esquema



Enfermedades que se transmiten de madre a hijo

Varias enfermedades pueden transmitirse de madre a hijo antes o inmediatamente después del parto: el VIH/sida, el zika, la sífilis, la toxoplasmosis, la enfermedad de Chagas, las hepatitis B y C, el citomegalovirus y otras.

La detección temprana de estas infecciones permite evitar la transmisión al bebé.



Una forma de prevenir el nacimiento prematuro es evitar algunas prácticas que lo favorecen: dejar de fumar, de consumir drogas o alcohol, entre otras.

Curso de preparación

Dirigido tanto a vos como a tu pareja o a la persona que elijas y que, probablemente, te acompañe en el parto. El propósito es lograr la mejor experiencia de la maternidad posible. Es importante.

¡Mantenete saludable!

Alimentate bien

Tratá de consumir todos los días un poco de carne, frutas y verduras de diferentes colores, leche o algún otro lácteo, cereales y legumbres. Elegí los cereales integrales y moderá el consumo de productos que contengan muchas grasas, azúcares y sal.

Tomá el ácido fólico, hierro o cualquier otra vitamina si el médico así te lo indica.

Hacé ejercicio

Contribuye a tu bienestar físico y psicológico. Te ayuda a prevenir el sobrepeso, el estreñimiento, la depresión y el insomnio. Caminatas no extenuantes y ejercicios que fortalecen algunos músculos y activan la circulación venosa son ideales.

No fumes

El embarazo es una excelente ocasión para que dejes de fumar, por tu salud y por la de tu hijo.