

PREVENCIÓN MATERNO INFANTIL

SI ESTÁS EMBARAZADA RECORDÁ:

Realizar controles durante el embarazo, que no deben ser menos de 5 (cinco).

Los controles son gratuitos y fáciles de hacer.

En ellos se realiza:

- ▶ Un examen ginecológico.
- ▶ Un Papanicalau.
- ▶ El control de tu peso y tu panza.
- ▶ Se escuchan los latidos del bebé.
- ▶ Se hacen análisis de sangre, orina y ecografías.

De esta manera, el médico evalúa el estado de tu salud y la del bebé.



A través de distintos estudios se pueden detectar problemas tempranamente y así corregirlos.

LACTANCIA

Dar de mamar a los bebés durante la primera hora, de ser posible, y mantener la lactancia materna en forma exclusiva como mínimo los 6 primeros meses, es fundamental para evitar complicaciones.

CONTROLES EN LOS BEBÉS Y NIÑOS

Los controles deben ser periódicos para saber cuál es el estado de salud de tu hijo y así poder valorar su crecimiento, su desarrollo madurativo, su estado nutricional, el peso y la talla. También es un momento oportuno y necesario para indicar las vacunas correspondientes según el calendario de vacunación vigente.

¿Con qué frecuencia debés realizar controles a un niño bajo condición normal?

- ▶ **A la semana del nacimiento:** se realiza el primer control.
- ▶ **Del primer mes hasta el año:** 1 control por mes.
- ▶ **Del primer año hasta el año y medio:** 1 control cada 3 meses.
- ▶ **Del año y medio hasta los 3 años:** 1 control cada 6 meses.
- ▶ **De 3 a 6 años:** 1 control por año.

El pediatra valorará si se requiere un estudio de la audición y de la visión. Es conveniente realizar una consulta al oftalmólogo antes de comenzar la escuela primaria. El control odontológico preventivo es fundamental.



CONSEJOS GENERALES

- ▶ Lavate las manos antes de tocar al bebé y en particular antes de preparar su alimento.
- ▶ Utiliza alimentos seguros con adecuados cuidados en su manipulación.
- ▶ No abrigues demasiado a tu bebé. El tiene el mismo frío o calor que vos.
- ▶ Jugá con tu bebé. Tratá de estimularlo con cosas que sean de su agrado, reírte y tararear.
- ▶ La ropa es preferible que sea de algodón; la de lana puede ser irritante.
- ▶ La habitación del niño debe ser tranquila y se recomienda que esté bien iluminada con luz natural. Es conveniente sacar de paseo al niño a partir de los 7 ó 10 días, si el clima lo permite.

- ▶ Cuando te indique tu pediatra, puedes exponerlo al sol. Es importante, ya que previene el raquitismo al intervenir en la producción de vitamina D. Evita la exposición al sol entre las 10 y 16 hs.
- ▶ En el verano o en la exposición al sol protegelo con pantallas solares y sombreros, para prevenir quemaduras y golpes de calor.
- ▶ Controlá su calendario actualizado de vacunación.
- ▶ Los controles del niño permiten detectar y tratar en forma temprana los problemas.



MEDICINA PREVENTIVA
CALIDAD DE VIDA



OSFATLYF



OBRA SOCIAL DE LA FEDERACIÓN ARGENTINA
DE TRABAJADORES DE LUZ Y FUERZA

La Superintendencia de Servicios de Salud tiene un servicio telefónico gratuito para recibir desde cualquier punto del país, consultas o reclamos.
Av. Roque Sáenz Peña (C1035AAN) Tel.: (011) 4344-2800 - Línea gratuita: 0800-222-72583 (SALUD) de Lunes a Viernes de 10:00 a 17:00 hs.

OSFATLYF: Brasil 764 - Ciudad Autónoma de Buenos Aires - **Tel.: 0800-122-8986** - www.osfatlyf.org