



## 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 de Dirección de la  
Actividad Aerocomercial Privada  
RNAS 4-0280-6

Tacuarí 508 (C1071AAL), Ciudad  
Autónoma de Buenos Aires.

0800-345-1406

**Whatsapp:** +5491144745252

**www.osdaap.com.ar**

Programas de prevención OSDAAP

Superintendencia de Servicios de Salud - Órgano de Control | 0800-  
222-SALUD (72583) [www.sssalud.gob.ar](http://www.sssalud.gob.ar)



Salud familiar

# Accioná por tu salud

## Cuidados en el embarazo



## 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 sincicial 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.