

1

### Las ventajas de asistir al control prenatal

- Controlar la evolución del embarazo, así se podrá trasladar a la futura madre a un hospital para el parto si existen probabilidades de que surja algún problema
- Controlar la posible presencia de hipertensión (presión alta) que representa un riesgo para la madre y el niño
  - Realizar los exámenes de laboratorio necesarios para la buena evolución del embarazo
  - Prevenir complicaciones a la madre y al niño mediante la detección de factores de riesgo como el RH (-), procesos virales, diabetes, toxoplasmosis, VIH/SIDA, enfermedades de transmisión sexual u otros
  - Administrar medicamentos para prevenir anemia, para darle el debido suplemento vitamínico y ácido fólico necesario para la buena evolución del embarazo
  - Administrar las vacunas que protegerán a la madre y al recién nacido
  - Preparar a la madre para el parto y aconsejarla sobre la lactancia materna y el cuidado del bebé

### Inmunización

Las vacunas recomendadas durante el embarazo son la antitetánica y la antigripal. La vacuna antitetánica (Doble adulto) debe administrarse a toda gestante que no esté vacunada o que no haya recibido la dosis de refuerzo en los últimos 10 años.

La vacuna antigripal se recomienda a todas las embarazadas ya que el riesgo de complicaciones es mayor que en las mujeres no embarazadas. Se realiza en cualquier momento de la gestación.

**Puérperas:** Doble Viral (Sarampión- Rubeola). Se administra 1 única dosis después del parto.



### Atención afiliadas:

El **SMAUNaM** desea fortalecer el seguimiento de las futuras mamás y sus bebés por medio de la implementación del nuevo **Programa Materno-Infantil (PMI)**, que incluye, entre otros: **mayor cobertura, entrega de la Libreta Sanitaria y de chequeras para madre e hijo/a.**

Nos enfocamos en brindar una atención de calidad y bajo normas, centrándonos en la **promoción de la salud y la prevención de complicaciones.** Deseamos que en esta etapa especial usted se sienta acompañada y respaldada por todo el equipo de la obra social.



Buscanos e informate mejor sobre nuestros servicios en [www.smaunam.com.ar](http://www.smaunam.com.ar) o acercate a nuestras sedes:

#### Sede Central:

- Tucumán 2452 (ex 29), Posadas (3300)
- Tel/Fax: (0376) 4428762/4438504
- E-mail: [info@smaunam.com.ar](mailto:info@smaunam.com.ar)

#### Sedes Regionales:

- **Oberá:**
  - Campus Universitario, Tinogasta y Rauch (3360)
  - Tel/Fax: (03755) 420423
  - E-mail: [obera@smaunam.com.ar](mailto:obera@smaunam.com.ar)
- **Eldorado:**
  - Campus Universitario, Bertoni 141, Km. 3 "0" (3380)
  - Tel/Fax: (03751) 430621
  - E-mail: [eldorado@smaunam.com.ar](mailto:eldorado@smaunam.com.ar)



**Consejos para la embarazada**  
Programa Materno-Infantil

2

### Nutrición durante el embarazo

Durante el embarazo y mientras amamanta a su bebé, las mujeres necesitan alimentarse de manera adecuada. Una buena dieta debe asegurar que la futura madre tenga energía suficiente para el crecimiento adecuado del feto.

### Preparación del pezón para la lactancia

Para alistar y fortalecer la piel de los pezones, la mujer embarazada debe, todos los días, masajear sus pezones. El procedimiento es muy sencillo: después de bañarse, a la mañana o antes de dormir, los debe masajear suavemente hacia fuera, tomando cada pezón entre sus dedos índice y pulgar, repitiendo ese movimiento varias veces.

### El parto

Cuando llega el momento del parto, el útero -el órgano donde se ha desarrollado el bebé- comienza a moverse y a empujar para que el bebé finalmente pueda pasar por el canal del parto.

Durante la contracción, el útero se pone duro y al dejar de contraerse, se pone blando. El canal que comunica el útero con la vagina comienza a ensancharse. Cuando la cabeza del bebé inicia su paso por el canal de la vagina, va protegida por una membrana. Este evento se conoce como "la rotura de la fuente".

El trabajo que realiza el útero para el nacimiento del bebé, se conoce como trabajo de parto y puede durar de ocho a veinte horas.

### El puerperio

Es el período que le sigue al parto, sea éste vaginal o por cesárea. Dentro de las 24 horas después del parto, toda mujer debe descansar en cama durante 6 horas como mínimo para evitar complicaciones como hemorragias violentas, que pueden poner en peligro su vida.

Poco a poco, la nueva mamá retoma su vida habitual. El

sangrado que se produce después del parto desaparece unos días después.

Si no hay complicaciones, después del puerperio inmediato (24 horas), la madre no debe permanecer en cama por horas prolongadas, pues hay mayores riesgos de infección. El apoyo de la familia tanto para el cuidado del bebé como de la madre, son fundamentales durante el período que sigue al parto.

### Lactancia materna

Los recién nacidos deben iniciar la lactancia materna lo más pronto posible después del parto.

Iniciar la lactancia materna inmediatamente después del parto estimula la producción de leche de la madre. Siempre que sea posible, el recién nacido debe empezar a mamar no más de una hora después del parto.

Dar de mamar inmediatamente después del nacimiento permite que el bebé aproveche el calostro -la espesa leche amarillenta, fuente rica en proteínas importantes para la resistencia a enfermedades infecciosas, estimulación y crecimiento de tejidos, etc.- que se produce durante los primeros días después del parto.

El calostro es bueno para los recién nacidos pues además de ser muy nutritivo ayuda por su efectos laxativos al establecimiento de los movimientos normales del intestino; también les da muchas defensas contra las enfermedades, entre ellas la diarrea.

El recién nacido no necesita recibir ningún otro alimento ni bebida hasta que se produzca un nuevo flujo de leche de la madre.

Para que la madre se asegure de amamantar en forma adecuada, debe seguir los siguientes consejos:

- Dejar que el bebé recién nacido se quede todo el tiempo con ella, para que esté tranquilo y pueda mamar todas las veces que lo pida, incluso durante la noche. Al comienzo, los bebés piden mucho el pecho, pero luego, conforme la madre produce más leche, ellos mismos van espaciando sus mamadas.

- El amamantamiento temprano y continuo asegura también que la leche de la madre baje más rápido y cada vez en mayor cantidad.

### Problemas frecuentes de la lactancia

A continuación se exponen dos de los problemas más comunes de la lactancia. Cabe destacar que la mayoría de estos problemas, se previenen con una buena técnica o posición correcta de amamantamiento.

#### Dolor al amamantar

Amamantar no debe producir dolor. La causa más frecuente de dolor es la mala posición al mamar. Si el bebé introduce en la boca sólo el pezón y no la areola, la presión de las encías en el pezón produce dolor. El dolor interfiere en el reflejo de eyección de la leche, lo que impide que el bebé reciba suficiente leche al mamar.

#### Grietas del pezón

La causa más frecuente es la mala técnica de amamantamiento. Si la grieta es leve se corrige utilizando la técnica adecuada -introducir la areola y el pezón en la boca del bebé. Después de cada mamada, se debe cubrir la areola y el pezón con la leche materna y dejar secar al aire libre por algunos minutos.



1

## Consejos

Para el cuidado del recién nacido y niños menores de 6 años te damos los siguientes consejos:

### Curación del cordón umbilical

El muñón del cordón umbilical es la fuente de infección más frecuente en los recién nacidos. Por ello es muy importante mantenerlo limpio y seco.

Para tal fin, embebemos una gasa estéril con solución antiséptica y limpiamos con suaves toques la herida y la piel de alrededor y luego secamos bien la zona.

Esto debemos hacerlo tres o cuatro veces al día, aprovechando los cambios de pañal, y cambiarle la gasita siempre que se le moje o se le ensucie. La caída del cordón umbilical suele ocurrir entre 3 y 10 días después del nacimiento.

Las visitas al pediatra deben ser:

- A partir del mes de vida, en un niño sano; una vez al mes durante el primer año
- Durante el segundo año de vida cada tres meses
- Del segundo al tercer año cada seis meses
- A partir de los tres años, una vez al año

### Posición recomendada para acostar al bebé

¿Por qué es importante la postura para dormir al bebé? Diversos estudios han establecido una relación entre la postura durante el sueño y el fenómeno de la muerte súbita o repentina del lactante. El peligro de muerte súbita se reduce en gran medida, acostando al lactante boca arriba. También debemos tener en cuenta que la habitación donde duerme el bebé debe estar libre de humo y mantenerse a una temperatura adecuada.



### Atención afiliadas:

El SMAUNaM desea fortalecer el seguimiento de las futuras mamás y sus bebés por medio de la implementación del nuevo **Programa Materno-Infantil (PMI)**, que incluye, entre otros: **mayor cobertura, entrega de la Libreta Sanitaria y de chequeras para madre e hijo/a.**

Nos enfocamos en brindar una atención de calidad y bajo normas, centrándonos en la **promoción de la salud y la prevención de complicaciones.** Deseamos que en esta etapa especial usted se sienta acompañada y respaldada por todo el equipo de la obra social.



Buscanos e informate mejor sobre nuestros servicios en [www.smaunam.com.ar](http://www.smaunam.com.ar) o acercate a nuestras sedes:

#### Sede Central:

- Tucumán 2452 (ex 29), Posadas (3300)
- Tel/Fax: (0376) 4428762/4438504
- E-mail: [info@smaunam.com.ar](mailto:info@smaunam.com.ar)

#### Sedes Regionales:

- **Oberá:**
  - Campus Universitario, Tinogasta y Rauch (3360)
  - Tel/Fax: (03755) 420423
  - E-mail: [obera@smaunam.com.ar](mailto:obera@smaunam.com.ar)
- **Eldorado:**
  - Campus Universitario, Bertoni 141, Km. 3 "0" (3380)
  - Tel/Fax: (03751) 430621
  - E-mail: [eldorado@smaunam.com.ar](mailto:eldorado@smaunam.com.ar)



**Cuidados del recién nacido y del niño**  
Programa Materno-Infantil

2

### La alimentación complementaria

A partir de los seis meses se recomienda iniciar la alimentación complementaria.

A los 6 meses, se le da una comida diaria y pecho a demanda. Comience con una papilla escasa cuya cantidad irá aumentando de a poco (arroz bien cocido y pisado al tenedor, polenta con zapallo, puré de papas, zapallo y zanahorias con una cuchara de aceite, enriquecida con leche fortificada). A la semana, agregar a la papilla carne magra de tipo hervida o a la plancha bien desmenuzada. Como postre, puede ofrecer puré de pulpas de frutas bien maduras. Entre los 7 y 8 meses se le puede agregar yema de huevo duro bien cocinado en el puré, fideos bien cocinados, otras papillas que contengan harinas de avena, sémola, trigo, puré de lentejas, arvejas, porotos bien cocinados, tamizados y sin piel, yogurt entero y postres de leche (flanés, crema de maicena).

Entre los 9 meses y el año de vida, podrá ingerir 4 comidas diarias (desayuno, almuerzo, merienda y cena). Se pueden incorporar frutas frescas peladas y cortadas en trocitos, verduras como tomate (sin semilla ni piel), remolacha y espinacas, huevo entero bien picado y cocido. A partir del año, podrá compartir con el bebé un plato de comida familiar. Se puede continuar dándole el pecho pero después de las comidas.

### El crecimiento y desarrollo durante el primer año

- Durante los tres primeros meses los bebés duermen la mayor parte del tiempo y tienen su propio ritmo de sueño. El contacto con el mundo se realiza a través de la boca: se meten cosas, las chupan y las muerden. Lloran cuando están incómodos, mojados, tienen hambre, les duele algo o se sienten solos. Ser amamantados les resulta una actividad placentera. El bebé sigue con la mirada los objetos móviles. Mira con atención la cara de quién está cerca. Si está acostado boca abajo levanta la cabeza a 45° y la mantiene erguida. Un bebé de 3 meses frente a estímulos, llora, ríe, emite sonidos y busca con la mirada la fuente del sonido.

- A los cuatro meses el bebé sostiene perfectamente su cabeza y la mueve al igual que los ojos en busca del so-

nido. También gira la cabeza siguiendo un objeto que se desplaza lentamente. Ríe y sonríe en respuesta a los juegos que los adultos le hacen.

- A los seis meses un bebé reconoce a los miembros de la familia. Imita gestos, actitudes y sonidos de los adultos. Percibe que los objetos están cerca aunque estén fuera de su vista. Se sienta solo, acostado cambia de posición por sí mismo y puede mantener un objeto en cada mano.

- Los bebés de nueve meses se paran solos, apoyados en muebles y empiezan a gatear. Un bebé de nueve meses imita voluntariamente acciones simples y reacciona ante la presencia de personas extrañas.

- Al cumplir el primer año, caminan algunos pasos tomados de la mano de un adulto y antes de cumplir los dos años caminarán solos.

- El control de esfínteres se logra alrededor de los 2 y medio o 3 años, variando la edad según la estimulación que reciban.

### Vacunación

Durante los primeros seis años de vida, los niños son especialmente vulnerables a enfermedades que se pueden prevenir con vacunas. Cada niño de seis años debe recibir todas las dosis de las vacunas que evitan que enfermen de poliomielitis, tos ferina, tétanos, tuberculosis, difteria, rubéola, paperas, sarampión, entre otras. Estas enfermedades son causantes de que muchos niños retarden su crecimiento y el desarrollo de algunas discapacidades.

### Higiene bucal

La higiene bucal del niño es tan importante como bañarlo. Ya desde los primeros meses de vida se debe pensar en prevenir las caries y cuidar las encías. Al principio hasta lo sienten como un mimo más, de todos los que se les dá. Debe cuidarse su higiene con una gasa húmeda o dedal especial de silicona todos los días, y evitar la deformación del paladar por el uso de chupetes, tetinas o incluso el dedo.

### Medidas de prevención de accidentes

#### Durante el primer año de vida

- No dejarlo solo en sillas o mesas
- Mantener altos los barrotes de la cuna
- No dejarlo solo en la bañera
- Mantener fuera de su alcance todo tipo de objeto pequeño, elementos calientes y objetos cortantes
- No utilizar andadores
- Al cambiarlo, tener todos los insumos a mano, no darse vuelta para buscarlos

#### Durante el segundo año

- Colocar rejas o un seguro en las ventanas, y colocar vallas de seguridad a piletas o estanques
- Proteger la parte superior e inferior de las escaleras evitando el paso del niño
- Usar los mecheros posteriores de la cocina a gas
- Colocar protectores de corriente eléctrica en los tomacorrientes que estén al alcance del niño
- Mantenerlo en un lugar protegido cuando no se halle en compañía de una persona adulta
- Dejar fuera de su alcance: medicamentos, artículos de limpieza, venenos, fósforos, etc
- Trasladarlo sentado en su silla en la parte de atrás del auto
- Tapar pozos y corregir desniveles

#### De los dos a los cuatro años

- Enseñarle a cruzar la calle
- Enseñarle el peligro de los automóviles y del fuego
- Enseñarle a nadar
- Guardar las armas de fuego lejos de su alcance
- Enseñarle el riesgo de arrojar objetos
- No dejarlo solo
- No guardar tóxicos en envases de uso corriente
- Prevenir mordeduras de perros u otros animales

#### De los cinco a los seis años

- Enseñarle los peligros de subirse a árboles, cornisas y techos
- Enseñarle cómo subir y bajar de los distintos tipos de transportes

