

Guía de Orientación



Plan de mejora del **Plan Materno**

El derecho de estar informados



Guía de Orientación para la mujer embarazada y su familia

Ante la importancia de cuidar el embarazo, en esta guía de orientación encontrarás toda la información necesaria para ello, buscando optimizar la calidad de los servicios y prestaciones que DASPU brinda a sus afiliados. Contiene además las órdenes para análisis y ecografías necesarias para un adecuado control del embarazo. Esta guía fue elaborada en base a recomendaciones del Ministerio de Salud de la Nación, de la Organización Panamericana de la Salud (OPS) y la Organización Mundial de la Salud (OMS).

100%

Cobertura en Atención Médica

El plan materno de Daspu cubre 100% las consultas médicas relacionadas a la atención del embarazo.

100%

Cobertura en medicamentos

- Ácido fólico.
- Calcio.
- Hierro.
- Magnesio.
- Isoxuprina.
- Polivitamínicos.
- Metoclopramida.

100%

Cobertura en Laboratorio y Ecografías

Más adelante, en esta guía, encontrarás una chequera con todas las prácticas de laboratorio y ecografías que deberás realizarte y que tu médico deberá autorizar.

Si pensás que estás embarazada, tratá de realizar la primera consulta dentro de los primeros tres meses.

El embarazo no es una enfermedad pero requiere de algunos cuidados para evitar complicaciones en el bebé y la mamá.

Se sugieren al menos 5 controles con tu médico, donde te revisarán, (peso, tensión arterial, examen y medición de la panza), además de solicitarte análisis y ecografías. Todas estas cosas permitirán evitar la transmisión de infecciones al niño y evitar o actuar rápidamente ante la presencia de complicaciones.

Es importante contar con las vacunas sugeridas por el Programa Nacional de Inmunizaciones y lo podés consultar al personal de enfermería o a tu médico.

En un embarazo sin riesgo podés continuar con tu vida habitual con ciertas precauciones.

Si el embarazo transcurre normalmente, podrás continuar con tus tareas cotidianas y laborales, no obstante, es importante evitar jornadas de 12 hs en posición de pie.

Se puede hacer actividad física moderada, no competitiva.

La alimentación debe ser variada, pudiendo consumir todos los alimentos (cereales, carnes, pollo, pescado, frutas, verduras y lácteos).

Es conveniente ingerir al menos 3 tazas de leche por día, o sus equivalentes, ya que una taza de leche equivale a 1 pote de yogurt, 6 cucharadas de queso untable o una porción de queso del tamaño de una caja de fósforos.

A toda embarazada se le indica suplementación con Ácido Fólico y hierro, para prevenir problemas neurológicos del bebé y anemia.

Advertencia sobre el consumo de alcohol, tabaco, y sustancias psicoactivas.

Está contraindicado el consumo de alcohol, sustancias psicoactivas y tabaco. Si alguno de tus convivientes fuma, deben hacerlo fuera de la casa.

Muchos medicamentos no pueden consumirse durante el embarazo, no debes automedicarte, y consultar a tu médico por si requerís tratamiento.

Amamantar a tu bebé, la mejor decisión.

Es importante que puedas amamantar a tu bebé ya que es beneficioso para la madre y el hijo y para que esto sea posible te deben explicar la técnica de amamantamiento, “prender” a tu bebé al pecho precozmente, una vez que nace, y que te supervise algún integrante del equipo de salud en esos primeros momentos. Algún familiar también puede ayudarte.

“La contención afectiva y el acompañamiento, por parte de familiares y amigos, a la mujer embarazada, propiciará un embarazo y un parto mas feliz, con menos estrés y menos posibilidades de complicaciones; a la vez que creará un entorno saludable para recibir al recién nacido”

Te recordamos que sólo se brindará cobertura a partos y cesáreas de los prestadores DASPU, y no está contemplado el parto domiciliario. Daspu tiene el 100% de cobertura en consultas de control de embarazo y análisis.

Cada vez que visites a tu profesional, recordale el número de código de la prestación para evitar demoras innecesarias. 420110

Vacunarte es protegerte y proteger a tu bebé.

En el calendario oficial de nuestro país, las vacunas que se pueden administrar a la embarazada son: DT (doble adultos – Difteria y Tétanos) previene el Tétanos Neonatal, dTpa (triple bacteriana acelular: toxoide diftérico, toxoide tetánico, toxina pertusis.) previene enfermedad por coqueluche, antigripal (otoño-invierno), y en el puerperio doble viral (Rubéola y Sarampión) para prevenir el Síndrome de Rubéola Congénita. Tanto las vacunas inactivadas como aquellas a virus vivos pueden ser administradas a mujeres que amamantan. El amamantamiento no afecta la vacuna y no es una contraindicación para la administración de ninguna vacuna, ya sea a virus vivo o atenuado, en la embarazada o en el lactante.

La vigilancia de la salud bucal y una estricta rutina de higiene oral son muy beneficiosas para la salud general de la mujer embarazada.

Durante el embarazo, los cambios que se producen en el organismo de la mujer embarazada, favorecen una mayor acumulación de placa bacteriana, responsable de enfermedades bucales tales como caries y enfermedad periodontal.

Es por eso, que se debe seguir una estricta rutina de higiene bucal, con al menos 3 cepillados diarios (luego del desayuno, almuerzo y cena), también debe utilizar al menos una vez al día hilo dental.

Se recomienda consultar a su odontólogo sobre la correcta técnica de cepillado.

La mujer embarazada puede recibir tratamientos odontológicos, al igual que anestésicos, materiales dentales y algunos medicamentos sin que esto resulte un riesgo para la madre y el niño.

Se sugiere informar a su odontólogo si sospecha que está embarazada para que tome los recaudos correspondientes. Tener en cuenta que algunos medicamentos pueden estar contraindicados.

Se deben evitar la realización de radiografías en los primeros meses de gestación (de ser necesario se debe utilizar delantal plomado).

No te quedes con dudas. El conocimiento brinda tranquilidad. Respuestas a las preguntas más frecuentes.

¿Tengo muchas náuseas y vómitos? ¿Es normal?

Las náuseas y vómitos son comunes especialmente por la mañana, aunque pueden estar presentes a lo largo del día. Son más frecuentes durante el primer trimestre y van disminuyendo a partir del 4to mes. También es normal que algunos alimentos u olores te produzcan sensación de “asco”, todos estos síntomas son propios del embarazo entre otros motivos por los cambios hormonales.

Me canso mucho ¿porqué?

El cansancio es habitual porque tu sistema circulatorio envía sangre y nutrientes no sólo a tu organismo sino también al bebé; en algunas mujeres, la presión arterial tiende a disminuir por los cambios propios del embarazo y muchas suelen presentar sensación de somnolencia.

¿Cómo se previene la Toxoplasmosis?

La toxoplasmosis es una infección que se puede prevenir lavándose las manos antes de comer y luego de estar en contacto con carne cruda, arena o tierra. Cuando se manipule carne cruda, evitar el contacto de las manos con los ojos, y lavar los cubiertos antes de usarlos para comer. Cocinar bien la carne que se va a consumir, evitar el consumo de carne cruda o mal cocida, jamón crudo, salame y salchichas; lavar bien las frutas y verduras y

evitar el contacto con los gatos, siendo extremadamente cuidadoso con la higiene de los espacios compartidos con los mismos. No alimentarlos con carne cruda.

¿Es peligroso tener relaciones sexuales durante el embarazo?

Durante el embarazo se pueden mantener relaciones sexuales. Sólo en caso de que existan síntomas como dolores en el bajo vientre, sangrado vaginal o pérdida de líquidos, tendrás que suspenderlas y consultar al equipo de salud. Es frecuente que en los últimos meses el deseo sexual disminuya; también suele ser necesario, encontrar posiciones que sean cómodas para vos y tu pareja.

¿Es mejor el parto natural o la cesárea?

El parto natural es beneficioso tanto para la madre como para el bebé. La madre no recibe una intervención quirúrgica, pierde menos cantidad de sangre que en una cesárea, no está expuesta a anestésicos y tiene menos posibilidad de adquirir infecciones. El dolor se concentra en el momento del parto, siendo la recuperación de la madre más rápida, favoreciendo el apego y cuidado del niño, necesitando menos días de internación.

Por otra parte, el bebé nacido de parto natural recibe mayor cantidad de oxígeno en el momento del nacimiento, el paso por el canal vaginal favorecen su adaptación cardíaca y respiratoria al momento de nacer, suelen tener mejor succión y estar más activos, y durante el trabajo de parto, la mamá libera hormonas como la oxitocina, que favorecen la lactancia. No hay un límite al número de partos naturales que la mujer puede tener. Existen condiciones médicas, o factores de riesgo, que impiden que la mujer pueda tener un parto natural, en ese caso el médico deberá indicar una cesárea.

Estar embarazada no te libera de la violencia de género.

La violencia contra la mujer es un problema que también puede presentarse durante el embarazo.

El equipo de salud debe contenerte y ayudarte ante esta situación, podés hablar con cualquier profesional que veas durante tus controles y prácticas durante el embarazo o acudir a estas instituciones:

- Polo Integral de la Mujer en Situación de Violencia.
Entre Ríos 680 esq Bv Perón.
Teléfono: 4288700/01

- Unidad Judicial de Violencia Familiar.
Av. Duarte Quirós 650. B° Alberdi.
Teléfono: 4331635

- Consejo Nacional de las Mujeres. Línea 144.
Ministerio de Desarrollo Social de la Nación.
www.cnm.gov.ar

- Asistencia Violencia Sexual y Obstétrica -Ministerio de Salud de la Nación para el cumplimiento del Programa Nacional de Salud Sexual y Procreación Responsable.
Línea 0800-222-3444

- Defensoria del Pueblo de la Prov. de Córdoba.
Asesoramiento en Violencia de Género.
Te: 4342040 / int. 34

- Además, si sos docente, no docente o estudiante de la UNC y las situaciones de violencia o desigualdad de género suceden en el ámbito de la UNC, podés acudir al Equipo del “Plan de acciones y herramientas para prevenir, atender y sancionar las violencias de género en el ámbito de la UNC”. El equipo atiende en el consultorio 133 de la Sede DASPU Ciudad Universitaria lunes y miércoles de 15 a 18 hs, martes y jueves de 9 a 12 hs.
Tel: 0351-5353629
e-mail: violenciasdegenero@seu.unc.edu.ar

Leyes Nacionales

Ley N° 25.673 Creación del Programa Nacional de Salud Sexual y Procreación Responsable.

Ley N° 26.485 Ley de protección integral para prevenir, sancionar y erradicar la violencia contra las mujeres en los ámbitos en que se desarrollen sus relaciones interpersonales.

CHEQUERA DE PRÁCTICAS

En esta chequera se encuentran las órdenes de laboratorios y ecografías que deben ser selladas y firmadas por el profesional.

En caso de prácticas médicas o estudios complementarios no contemplados deberán solicitarse en un R/P aparte. (Queda sujeto a auditoría médica).

DASPU cubre 1 consulta por mes hasta el séptimo mes de embarazo, 2 durante el octavo mes y 4 en el noveno.

El código de las consultas del plan materno es el 420110.

ECOGRAFIA 1

Recomendada entre la sem 7 y la 14

Nombre y Apellido: _____

Afiliada N° _____

FPP: _____

Fecha: _____

Cód.
(180104) Ecografía Ginecológica.

Firma y Sello

Fecha: _____

Laboratorio 1

Laboratorio sugerido antes de la sem 20

Nombre y Apellido: _____

Afiliada N° _____

Fecha: _____

Cód.

(475) Citológico

(412) Glucemia

(192) Creatinina

(904) Ác.Úrico

(711) Orina Completa

(105) Urocultivo

(934) VDRL

(424) Hai Chagas

(243) IFI Chagas

(871) IFI Toxoplasmosis

(1086) Hep B ag

(433) Grupo y Factor

Fecha: _____

Firma y Sello

Código Serología HIV

Cód. (63) HIV

Sexo	1° y 2° letra nombre	1° y 2° letra apellido	Fecha Nacimiento (DD/MM/AAAA)

Fecha: _____

Firma y Sello

**Toxoplasmosis: una por trimestre si la paciente tiene serología negativa



ECOGRAFIA 2

Recomendada entre la sem 20 y la 22

Nombre y Apellido: _____

Afiliada N° _____

FPP: _____

Fecha: _____

Cód.
(180104) Ecografía Gineco-Obstétrica.

Firma y Sello

Fecha: _____



Laboratorio 2

Laboratorio recomendado entre la sem 27 y la 29

Nombre y Apellido: _____

Afiliada N° _____

Fecha: _____

Cód.

(475) Citológico

(413) PTOG

(871) IFI Toxoplasmosis*

Firma y Sello

Fecha: _____

* Si la primer Determinación es negativa.

Laboratorio 3

Laboratorio recomendado entre la sem 33 y la 35

Nombre y Apellido: _____

Afiliada N° _____

Fecha: _____

Cód.

(475) Citológico

(412) Glucemia

(192) Creatinina

(904) Ác.Úrico

(711) Orina Completa

(105) Urocultivo

(934) VDRL

(424) Hai Chagas

(243) IFI Chagas

(871) IFI Toxoplasmosis*

(1086) Hep B ag**

(171) Coagulograma

Fecha: _____

Firma y Sello

Código Serología HIV

Sexo	1° y 2° letra nombre	1° y 2° letra apellido	Fecha Nacimiento (DD/MM/AAAA)

Cód.

(63) HIV

Fecha: _____

Firma y Sello

* Si la primer y segunda determinación son negativas.



ECOGRAFIA 3

Recomendada entre la sem 33 y la 35

Nombre y Apellido: _____

Afiliada N° _____

FPP: _____

Fecha: _____

Cód.

(180104) Ecografía Gineco-Obstétrica.

Firma y Sello

Fecha: _____



Laboratorio 4

Laboratorio recomendado entre la sem 35 y la 37

Nombre y Apellido: _____

Afiliada N° _____

Fecha: _____

Cód.

(9127) Cultivo Estreptococo Grupo B Agalactiae.

Firma y Sello

Fecha: _____

* Si la primer Determinación es negativa.

Conocé

todos nuestros Programas
de Promoción y Prevención
en Salud Integral.



www.daspu.com.ar