

# OSSEG

OBRA SOCIAL DE SEGUROS

## PLAN MATERNO INFANTIL CONTROL PRENATAL



tos el ácido fólico desaparece muy fácilmente, por lo tanto, en tiempos prolongados de cocción y en abundante agua durante el hervido pueden disminuir los valores de esta vitamina. Aunque el exceso en el consumo de ácido fólico no cause daño (el mismo es eliminado a través de la orina) es importante que la dosis diaria a consumir sea consultada con su médico.

### ALGUNOS CONSEJOS PARA UNA ALIMENTACIÓN BALANCEADA Y SALUDABLE

La alimentación de la embarazada es la fuente primordial de los nutrientes que el bebé necesita para formarse y crecer. Por tanto, durante esta etapa hay requerimientos mayores de algunos alimentos ya que permiten cubrir las necesidades nutricionales del bebé y de la madre.

#### ES RECOMENDABLE:

- Seleccionar y consumir diariamente alimentos que contengan alto contenido de hierro, ácido fólico, calcio y fibra, bajo contenido de grasas y sal; como ser: Carnes (rojas, blancas o hígado), lácteos (leche, queso, yogurt), frutas y verduras (principalmente de hoja verde oscuro y cítricos), claras de huevo (bien cocidas) y legumbres (lentejas, soja, etc.) o cereales (arroz, trigo, etc.).
- Beber abundante cantidad de agua durante el día.
- Evitar el consumo de bebidas alcohólicas, café, gaseosas colas, tabaco y otras sustancias perjudiciales para la salud de la madre y del bebé.
- No ingerir medicamentos salvo expresa indicación médica.



### ¿QUÉ ES EL CONTROL PRENATAL?

Es un conjunto de acciones médicas y asistenciales que se concretan en visitas programadas con un obstetra a fin de controlar la evolución del embarazo y alcanzar el adecuado estado de salud de la madre y del bebé.

Su objetivo más importante es prevenir, orientar, eliminar factores de riesgo, diagnosticar y tratar condiciones adversas.

### ¿QUIÉNES DEBEN SEGUIR ESTE CONTROL?

Todas las mujeres embarazadas sin distinción.



### ¿CUÁNTAS CONSULTAS DEBE REALIZAR?

El examen de control prenatal debe ser precoz y periódico.

El número de consultas esta íntimamente ligado a los cambios propios del embarazo, las necesidades de cada período y la evolución particular en cada uno de ellos. Sin embargo, los médicos recomiendan realizar un control mensual.

El obstetra de elección indicará los controles de laboratorio necesarios y los planes de vacunación.

La visita al odontólogo es de rigor a efectos de evitar y/o tratar los trastornos bucales que puedan presentarse (gingivitis - caries).

### IMPORTANCIA DEL ÁCIDO FÓLICO

El folato o Vitamina B9 es la forma natural del ácido fólico en los alimentos, siendo vital para el crecimiento. Es aconsejable que todas las mujeres en edad de procrear realicen una dieta saludable desde antes de la concepción y durante el embarazo, ya que ayuda a prevenir defectos congénitos relacionados con el cerebro y la columna vertebral del bebé. Es importante tener en cuenta que en la cocción de los alimen-

OSSEG da cobertura integral a la madre durante el embarazo y el parto a partir del momento del diagnóstico y hasta el primer mes luego del nacimiento a través del PMI (Plan Materno Infantil). Asimismo brinda cobertura del 100% en la Atención al Recién Nacido hasta el primer año de edad, tanto en la internación como en ambulatorio, exceptuando del pago de Coseguros para las atenciones y medicaciones específicas.



Para acceder a los beneficios del Plan Materno Infantil, debe presentar la Planilla de Control Prenatal en la Casa Central de OSSEG y/o en la delegación correspondiente.

Dra. Susana Boghossian  
Gerencia de Prestaciones de Salud - OSSEG

## OSSEG

OBRA SOCIAL DE SEGUROS

**SEDE CENTRAL:** Carlos Pellegrini 575 - Ciudad Autónoma de Buenos Aires  
Tel. 4131-2100 / 4131-2000 - [informacion@osseg.org.ar](mailto:informacion@osseg.org.ar)

**DELEGACIÓN SUROESTE:** Manuel Castro 390 - Lomas de Zamora  
Tel. 4292-4257 / 4346 - [lomasdezamora@osseg.org.ar](mailto:lomasdezamora@osseg.org.ar)

**DELEGACIÓN NORTE:** Almirante Brown 53 - San Isidro  
Tel. 4732-4882 / 4732-4870 - [sanisidro@osseg.org.ar](mailto:sanisidro@osseg.org.ar)

**DELEGACIÓN NOROESTE:** Matheu 4130 (Calle N°56) - San Martín  
Tel. 5197-7501 - [sanmartin@osseg.org.ar](mailto:sanmartin@osseg.org.ar)

**DELEGACIÓN OESTE:** 9 de Julio 520 - Morón Tel. 4489-4576 -  
[moron@osseg.org.ar](mailto:moron@osseg.org.ar)

**INTERIOR:** Informes en la Seccional o Delegación correspondiente.  
Consultas e informes: Lunes a Viernes de 10 a 18 hs.  
[www.osseg.org.ar](http://www.osseg.org.ar)

"La Superintendencia de Servicios de Salud, sita en Av. Presidente Roque Sáenz Peña 530 (C1035AAN) - Tel. (011) 4344-2800 - tiene habilitado un servicio telefónico gratuito para recibir desde cualquier punto del país, consultas, reclamos o denuncias sobre irregularidades de la operatoria de trasposos. El mismo se encuentra habilitado de Lunes a Viernes de 10.00 a 17.00 hs. llamando al 0800-222-72583 o bien ingresando en el Centro de Atención Virtual [www.sssalud.gov.ar](http://www.sssalud.gov.ar)"