

# Hábitos saludables

## CONSUMÍ



Alimentos **balanceados y variados** en las 4 comidas, ricos en hierro y ácido fólico.



Frutas y verduras de **todo tipo y color**.



Ingerí agua en la **cantidad adecuada**.



**Disminuí el consumo** de café y de alimentos muy grasosos.



**Evitá el tabaco**, consumo de fármacos y alcohol.



Realizá **ejercicio moderado**, por ejemplo caminatas de 20 a 30 minutos, excepto contraindicación médica.



Evitá el **ejercicio intenso** y estar **mucho tiempo de pie**.



## Curso semanal de Preparación para la Maternidad

Todos los viernes 10 hs.  
Conexión a través de Zoom  
ID de reunión: 929 2468 0586  
Contraseña: OCD

# Cuidados prenatales



Un embarazo saludable garantiza el desarrollo óptimo integral del bebé

### Controles prenatales

Permiten **prevenir complicaciones en el embarazo**, controlar el crecimiento y vitalidad del feto, y acompañar a la persona gestante.

### Examen mamario

Contribuye a **evitar dificultades futuras en la lactancia** y **diagnóstico precoz** de cáncer.

### ¿Qué es el COPAP?

Es el **contacto inmediato piel a piel** en el momento del nacimiento con el bebé durante la primera hora para **fortalecer el vínculo** y el inicio precoz de la lactancia.

### Lactancia

- Favorece el sostenimiento del amamantamiento.
- Se recomienda leche humana exclusiva hasta los 6 meses y, luego, hasta los 2 años o más, acompañarla con alimentación saludable.
- La lactancia protege de enfermedades a la persona puérpera y a su bebé, contribuyendo al desarrollo emocional e intelectual.

Conocé tus derechos comprendidos  
en la Ley de Parto Respetado N°25.929

Por dudas, consultá al 0800-222-3444

## Contacto

### Lactancia

Consultorio 25 • PBE • sin turno

- Lunes 12 a 14 hs.
- Martes 8 a 14 hs.
- Miércoles 12 a 14 hs.
- Viernes 8 a 14 hs.

Asesoramiento  
Ministerio de Salud  
de la Nación en Lactancia

0800 222 1002 • opción 7

SI ESTÁS EN  
**SITUACIÓN DE VIOLENCIA,**  
PODÉS COMUNICARTE CON

### Servicio Social

46567444 o 44699200/300  
Int. 1900 y 1917

Dirección de Derechos Humanos,  
Género y Diversidad Sexual

4469300 Int. 5212

Lunes a viernes de 8 a 15 hs.

[ddhgeneroydiversidad@hospitalposadas.gob.ar](mailto:ddhgeneroydiversidad@hospitalposadas.gob.ar)

### Llamá al 144

(línea gratuita las 24 horas)