



GUÍA PARA LA MAMÁ Y EL BEBÉ



COOPERATIVA MÉDICA DE RIVERA

Futura mamá: recuerda que la salud de tu bebé y su desarrollo normal como niño y adulto dependerán del cuidado que le dediques antes de nacer y durante toda la vida. Por eso es muy importante que leas con cuidado esta guía y todo el material que tu ginecólogo y pediatra te entreguen, consultes con ellos cualquier duda que tengas y cumplas con rigurosidad todas las indicaciones médicas.

CONTROLES DURANTE EL EMBARAZO

El control prenatal es el cuidado que recibes mientras estás embarazada. Este cuidado lo puede ofrecer un médico, una partera u otro profesional del cuidado de la salud.

El objetivo del cuidado prenatal es controlar el avance del embarazo para identificar problemas lo antes posible antes de que se tornen graves para ti o tu bebé.

Todas las mujeres necesitan cuidados prenatales, ya sean jóvenes o mayores, madres primerizas o madres que ya han tenido otros hijos. Los cuidados prenatales regulares durante el embarazo son un beneficio para todas las futuras mamás. Las mujeres que reciben cuidados regularmente durante el embarazo tienen bebés más sanos, tienen menos probabilidades de tener un parto prematuro, y tienen menos probabilidades de tener otros problemas serios relacionados con el embarazo.

Es muy importante que todas las futuras mamás lleven hábitos de vida saludables, esto es: evitar el sobrepeso, no fumar, evitar el alcohol y no consumir sustancias tóxicas (cualquier tipo de droga) además de tener una vida sexual saludable. La salud de la madre será determinante para un embarazo y parto feliz.

Durante los controles prenatales, el médico:

- Te enseñará sobre el embarazo
- Controlará cualquier trastorno de salud que puedas tener (como presión alta, tu peso corporal, tratar el fujo, etc.)
- Realizará pruebas para detectar problemas en el bebé.
- Te hará pruebas para detectar problemas de salud (como la diabetes gestacional).
- Puede recomendarte asistir a policlínicas como Preparación Pre-parto, Gimnasia para Embarazadas, Monitorización Fetal, Policlínica de Odontología para embarazadas.



¿Qué puedo hacer?

Lo ideal sería visitar a tu médico antes de quedar embarazada. A esto se le conoce como una consulta de preconcepción. En esta visita puedes aclarar dudas e inquietudes antes de quedar embarazada y tu médico puede recetarte vitaminas o exámenes previos.

Ante la primera falta de menstruación coordina una consulta con tu ginecólogo de preferencia para tu primera visita prenatal.

Durante el embarazo, debes ir a todas las visitas de cuidado prenatal aunque te sientas bien.

Habrás veces que se te resultará difícil acudir a las consultas para el cuidado prenatal o pensarás que es una pérdida de tiempo. Sin embargo, para el bienestar de tu bebé, el cuidado prenatal debe ser una prioridad.

El cuidado prenatal

Un plan de cuidados prenatales típico para una mujer con un embarazo normal de bajo riesgo es:

Semanas **4 a 28**: 1 visita al mes (cada 4 semanas)

Semanas **28 a 36**: 2 visitas al mes (cada 2 semanas)

Semanas **36 hasta el parto**: 1 visita a la semana

Es posible que las mujeres con condiciones médicas crónicas o un embarazo de “alto riesgo” tengan que consultar a su médico con más frecuencia. Asegúrate de asistir a todas las consultas de cuidados prenatales programadas, aunque te sientas bien.

¿En qué consiste una visita de cuidados prenatales?

Durante tu primer visita de cuidados prenatales, tu médico te hará algunas preguntas y análisis. Las visitas restantes serán por lo general mucho más cortas.



En la primera visita, tu ginecólogo:

- Preguntará sobre tu salud, la salud de tu pareja y la salud de tus familiares cercanos.
- Identificará problemas médicos.
- Preguntará sobre cualquier medicamento que estés tomando.
- Podrá hacerte un examen físico y pélvico (interno).
- Te pesará, te medirá la presión de la sangre, te pedirá una muestra de orina.
- Realizará algunos análisis de sangre para verificar que no tengas anemia.
- Comprobará si has tenido ciertas infecciones.
- Pedirá un examen de Papanicolaou para controlar el cuello del útero y otras pruebas para detectar ciertas infecciones vaginales si fuera necesario.
- Te dirá la fecha aproximada del parto.
- Se asegurará de que estés tomando todos los días una vitamina que contenga ácido fólico.

Durante las visitas de cuidados prenatales siguientes tu ginecólogo:

- Te pesará y medirá la presión de la sangre.
- Pedirá una muestra de orina para controlar el nivel de proteína y azúcar.
- Medirá tu barriga para controlar el crecimiento del bebé (en la etapa media y final del embarazo).
- Revisará tus manos, pies y cara para ver si están hinchados.
- Escuchará los latidos del corazón del bebé (después de la semana número 16 del embarazo).
- Palpará tu abdomen para evaluar la posición del bebé (más adelante en el embarazo).
- Realizará todas las pruebas necesarias, como análisis de sangre, ecografías, etc.
- Te preguntará si tienes alguna duda o inquietud. Te conviene escribir tus preguntas y llevar la lista a la consulta para no olvidarte.



Recuerda que todo lo que le digas a tu médico es confidencial

Esto significa que el médico no puede decirle a ninguna otra persona lo que le has dicho a menos que tu lo autorices. Por eso, no debes tener miedo de hablar sobre algunas cuestiones que pueden parecerle incómodas o embarazosas. Debes decirle con tranquilidad a tu médico si fumas, si bebes alcohol, si tomas alguna droga o si tu pareja te lastima o te asusta de cualquier manera. Tu médico necesita saber todo sobre ti y sobre tu estilo de vida para poder brindarte a ti y a tu bebé la mejor atención.

Controla tu Salud bucal durante el embarazo

Debes programar tus consultas odontológicas desde el inicio de tu embarazo, para llegar al parto sin infecciones en tu boca y asegurar la salud de tu bebé.

Debes cepillarte siempre con pasta dental con flúor luego de cada comida, utilizando hilo dental para limpiar entre los dientes.

Policlínica odontológica para embarazadas

Miércoles 9:30 hs

Viernes 14:30 hs

Policlínica José P. Varela

En el interior del departamento, consulta horarios en la policlínica de COMERI de tu localidad.



Beneficios Mutuales del bebé

Para tu tranquilidad, visita lo antes posible al Personal Administrativo de COMERI para informarte de los derechos de cobertura mutual que tiene tu bebé al nacer, condiciones según tu situación y afiliación del recién nacido.

Lunes a viernes de 8:00 a 13:30 hs.
Teléfono 24740 int. 144

Preparación para el Parto

En COMERI contamos con varias policlínicas de apoyo para que llegues tranquila y sana al parto.

Policlínica de Preparación para Parto

Viernes 19 hs.
Sanatorio Comeri

Gimnasia para Embarazadas

Martes y Jueves
8:30, 10:30, 17:00, 17:30 hs
Sanatorio COMERI - Gimnasio

Policlínica de Monitorización Fetal

Martes y Jueves 9:00 hs
Servicio Maternidad

Nutrición y Gestación

Primer miércoles 9 hs
Tercer martes 16 hs
Sanatorio COMERI



LA LLEGADA DEL BEBÉ

Internación en Sanatorio

En el momento de la internación, debes concurrir con tu Cédula de identidad vigente y fotocopia, fotocopia de cédula del padre y carné de control de embarazo.

Para usar en el Sanatorio

Para usar en el momento del nacimiento deberás traer para tu bebé, en una bolsa transparente e identificada con tu nombre:

- 1 pañal descartable tamaño RN o P
- 1 conjunto de algodón (no color amarillo)
- 1 conjunto de lana o plush
- 1 par de medias
- 1 par de esarpines
- 1 rebozo
- 1 cubre rebozo
- 1 toalla
- 1 gorrito de algodón

Para el resto de tu estadía en el sanatorio deberás traer para ti y para el bebé lo siguiente:

Para la mamá:

- 2 Camisones con botones
- salto de cama
- chinelas o pantuflas
- ropa interior de algodón
- Toallas de mano y de baño
- Jabón y esponja, cepillo de dientes y crema dental
- Shampoo, crema de enjuague y peine
- Desodorante
- 3 paquetes de toallas femeninas tipo “nocturnas”



Para el recién nacido:

- 1 paquete de pañales hasta 4 kg (RN o P)
- 2 o 3 conjuntos de algodón
- 2 o 3 conjuntos de lana, plush o hilo (según la estación)
- 3 pares de medias de algodón o hilo (elásticos flojos)
- 1 rebozo
- 1 cubre rebozo
- 1 toalla

Ley de acompañamiento en el parto

Ley 17.386

La Ley busca:

- Estimular la presencia de una persona que la mujer elija para que la acompañe durante el trabajo de parto y el parto. Proveer acompañantes entrenados y estimular su presencia además de la presencia de la familia, si la mujer lo requiriera.
- Respetar la privacidad de las mujeres y su dignidad en todo momento durante el embarazo, el parto y el puerperio.
- Ser sensible a las necesidades culturales y las expectativas de las mujeres y sus familias.



CUIDADOS BÁSICOS DEL RECIÉN NACIDO

Higiene

Lávate las manos. Siempre que alguien toque al bebé debe lavarse las manos antes de hacerlo.

Prevención de Diarreas

Lava y hierva antes todo lo que use el bebé (chupetes, mamaderas, tetinas, intermediarios para los pezones, etc.). Si tu bebé usa chupete, no lo limpies con tu boca, lávalo con agua y jabón e hiévalo. Ten 2 juegos de chupete y mamaderas.

Los Pañales

Cámbiale los pañales tantas veces como sea necesario; luego de alimentarlo y que haya movilizad los intestinos u orinado. Es importante que la piel del bebé este siempre seca. Presta atención a la frecuencia con que orina y defeca tu bebé. Observa las materias fecales, su color y consistencia. Es importante pues pueden indicar enfermedades.

En las niñas, cuando limpies la cola, hazlo de arriba hacia abajo, evitando contaminar con heces la vagina. Lava la piel con agua de malva, jabón neutro y algodón.

El Cordón

Higieniza el ombligo del bebé con alcohol blanco (70%) y gasas, previo lavado de manos.

Cualquier cambio en el aspecto del ombligo, consulte a su médico.

Prevención de Resfríos

Si la mamá o quién esté en contacto con el bebé está resfriado o con tos, debe cubrir la boca y la nariz con un pañuelo o tapabocas, que deberá



cambiar todos los días. Las infecciones respiratorias también se previenen evitando visitas numerosas y el contacto con personas infectadas.

Vestimenta

Lava la ropa de tu bebé en forma individual y con jabón neutro. Fíjate de enjuagarla bien para que no queden restos de jabón. No utilices suavizantes o perfumadores de ropa. No uses antipollas en la ropa. Plancha toda la ropa que utilice tu bebé.

Utiliza ropa adecuada a la temperatura del día. No uses mucho abrigo ya que tu bebé aún no regula solo la temperatura corporal. Evita el sobrecalentamiento. Si va a estar a la intemperie, es recomendable un gorrito en días de sol, y un gorrito abrigado en invierno. Evita exponer a tu bebé directamente al sol.

Si sales, lleva contigo un abrigo o un rebozo por si es necesario.

Alimentación

Durante el primer año de vida la leche materna es la base para lograr un crecimiento y desarrollo óptimo, además de ser un elemento crucial para la supervivencia infantil. La práctica del amamantamiento debe ser exclusiva en los primeros seis meses de vida y es recomendable que se continúe cuando sea posible hasta los dos años de edad. A partir de los seis meses deberá ser acompañada por la introducción de alimentos complementarios adecuados, según la indicación de su pediatra.

¿Cuántas veces lo debo amamantar? Todas las veces que tu bebé lo requiera, por lo general no menos de 8 veces al día. El control de peso e incremento de tu bebé será un importante indicador para saber si el amamantamiento es adecuado en cantidad y frecuencia.

Hasta los 6 meses no le des a tu bebé té o caldos, quitan el apetito y no son necesarios.

No cambies la alimentación de tu bebé ni agregues nuevos alimentos a su dieta sin consultar al pediatra.



POLÍTICAS DE BUENAS PRÁCTICAS DE ALIMENTACIÓN EN LA MATERNIDAD DE COMERI

1. El Servicio de Maternidad del Sanatorio COMERI cuenta con una política explícita que promueve, protege y apoya las buenas prácticas de alimentación del lactante, sistemáticamente puesta en conocimiento de todo el equipo de salud y accesible a los usuarios.

2. La Institución cuenta con un Equipo de Salud especialmente capacitado para instrumentar esta política.

3. La Institución promueve entre las usuarias embarazadas y su grupo familiar:

- beneficios de la lactancia materna
- lactancia materna exclusiva hasta los 6 meses de vida y a libre demanda
- instrucción sobre la extracción manual de leche
- cómo mantener la lactancia luego del reintegro al trabajo.

Además toda usuaria embarazada tiene consulta programada con:

- Nutricionista
- Fisioterapeuta
- Odontólogo
- Charlas sobre preparación para el parto y Lactancia

4. La Institución y el Equipo de Salud informan y respetan la Ley de Acompañamiento del Parto (Ley 17.386) aplicable en todos los casos que la usuaria así lo desee.

5. Se fomenta el apego precoz, el contacto piel a piel y el inicio de la lactancia dentro de la primera hora de vida del recién nacido y el alojamiento conjunto durante las 48 horas.



6. El Equipo de Salud está capacitado para orientar a las madres en diferentes técnicas de amamantamiento y de extracción de leche manual. Además la Institución cuenta con una Policlínica de Lactancia y una línea telefónica en el Servicio de Maternidad disponible las 24 horas.
7. El Equipo de Salud fomenta la alimentación exclusiva de leche materna a todos los recién nacidos, salvo indicación médica debidamente registrada en la Historia Clínica.
8. El Equipo de Salud no fomenta el uso de mamaderas y chupetes, educa sobre la interferencia del uso de los mismos en la lactancia materna.
9. El Equipo de Salud conoce y aplica el Código de Sucedáneos de la Leche Materna, el cual está disponible y a la vista de todo el público.
10. Los recién nacidos son captados en la propia maternidad coordinándose ya el 1° y 2° control pediátrico, los estudios auditivos e imagenológicos. También la púérpera ya sale al momento del alta con la cita para el 1° control post-parto con su médico ginecólogo y la cita para la Policlínica de Lactancia.

CÓDIGO INTERNACIONAL DE COMERCIALIZACIÓN DE SUCEDÁNEOS DE LA LECHE MATERNA

COMERI se adhiere a este código, no permitiendo la promoción ni la entrega de sucedáneos de la leche materna, propagandas, mamaderas y tetinas al personal de salud, usuarios y público en general, tampoco lo permite en consultorios y policlínicas externas.

En los casos excepcionales en que sea necesario indicar alguna leche modificada se realizará exclusivamente por receta médica.



BENEFICIOS LACTANCIA NATURAL

Amamantamiento

La leche materna es un alimento necesario para el crecimiento y el desarrollo de los lactantes. Asimismo es importante para la salud de las mujeres madres.

Esta leche tiene la proporción ideal de nutrientes y tendría que ser exclusivo hasta los seis meses de vida.

A partir de ese momento el/la lactante, puede recibir alimentos complementarios adecuados a su edad (indicados por el pediatra), y según el MSP, no se debe abandonar la lactancia materna.

El amamantamiento crea y mejora el vínculo madre-hijo. Es un acto natural para el cual debes prepararte durante todo el embarazo.

Prácticamente todas las madres pueden amamantar siempre y cuando dispongan de buena información, apoyo de la familia, de su comunidad y del sistema de salud.



postura correcta



postura incorrecta

**Toda leche materna es buena,
no la compares con otras leches.**



Beneficios para el bebé

- . Asegura un crecimiento adecuado y armónico.
- . Aporta nutrientes en cantidad y calidad necesarios.
- . Satisface sus necesidades de agua.
- . Está siempre disponible, es más digerible, no se encuentra contaminada y es económico.
- . Es apropiada para el aparato digestivo del recién nacido.
- . Disminuye los procesos alérgicos de la niñez.
- . Lo protege de enfermedades infecciosas.
- . Favorece la relación afectiva madre-hijo.
- . Tu leche es siempre buena.
- . Es el alimento más completo para el/la recién nacido/a.
- . Crea defensas, protege catarros, diarreas y eczemas.

Beneficios para la madre

- . La succión inmediatamente después del parto hace que el útero se contraiga, disminuyendo el sangrado pos parto.
- . Reduce la incidencia del cáncer de útero y de mama, en el futuro de la mujer.
- . La succión estimula la secreción de una hormona que favorece la producción de leche, ésta se hace en forma refleja e involuntaria.

Superar los obstáculos que te impiden amamantar, es ejercer plenamente tu decisión de ser madre.

Solo debes tener confianza en ti misma, así como confiar en tu capacidad de creación.



Amamantar es un derecho

- . Amamantar, o no, es una decisión que cada mujer debe tomar.
- . Los gobiernos deben proteger, promover y apoyar los derechos de todas las mujeres a amamantar.
- . La lactancia materna es lo que escoge la mayoría de las mujeres cuando reciben información y apoyo desde el embarazo.

Las mujeres no deben recibir discriminación alguna por el hecho de amamantar.

PROBLEMAS Y MOLESTIAS FRECUENTES

Pezones dolorosos y aparición de grietas: Esto puede suceder por mala succión, ya que el bebé sólo succiona el pezón y no desde la areola. Puedes usar tu propia leche para ayudar a curar cualquier lesión de tu seno. Si es muy doloroso, extrae la leche y se la ofreces al/la bebé en vasitos de plástico descartable, para dar tiempo que mejoren la grietas.

Congestión mamaria: Se debe a la acumulación de leche en los senos. Estos aumentan de tamaño, se ponen duros y tensos, provocando dolor. Hacer masajes en los senos, cada vez que vas a dar de mamar, así como extraer la leche si los senos están muy cargados, mejora el síntoma.

Mastitis: Es la inflamación de las glándulas mamarias por acumulación de leche, puede acompañarse de infección. Por lo que si tus mamas están rojas, calientes y dolorosas debes consultar en forma inmediata al personal de salud.

Producción insuficiente de leche: Para solucionar el problema, es aconsejable dar de mamar con mayor frecuencia, ofreciendo ambos senos en cada toma, permitiendo que se vacía la mama.

Ten presente que tienes que alimentarte bien y tomar abundante leche.



ALIMENTACIÓN DE LA MUJER EN LA LACTANCIA

La mujer debe recibir una alimentación que cubra todas las necesidades, para mantener un buen estado nutricional que le permita producir la suficiente leche para dar de amamantar a su hijo/a y que este/a crezca sano/a. Es tú derecho.

10 Pasos hacia una buena alimentación

- 01.** Mantén tu salud realizando diariamente una alimentación variada que incluya alimentos de los seis grupos.
- 02.** Come con moderación según las proporciones indicadas en cada grupo de alimentos para mantener un peso saludable.
- 03.** Para rendir más durante el día comienza con un desayuno que incluya leche, pan y fruta.
- 04.** Los lácteos son necesarios en todas las edades, consume por lo menos medio litro de leche por día.
- 05.** Consume diariamente en todas las comidas, verduras y frutas de estación.
- 06.** Disminuye el consumo de bebidas azucaradas, azúcar, dulces, golosinas y productos de repostería.
- 07.** Controla tu consumo de carnes, fiambres, embutidos, manteca, margarina, quesos, crema de leche, mayonesa y frituras, por su alto contenido en grasas.
- 08.** Disminuye el consumo de sal y de los alimentos con alto contenido de ella.
- 09.** Elige dentro de cada grupo de alimentos los más adecuados a tu presupuesto familiar.
- 10.** Para prevenir las enfermedades transmitidas por alimentos, cuida la higiene de los alimentos desde la compra al consumo.



Policlínica de Lactancia Materna

Tu debes comprometerte, por tu salud y la de tu bebé, a concurrir a la Policlínica de Lactancia Materna de COMERI. Esta policlínica es gratuita y te ayudará a entender los beneficios de practicar la lactancia materna. Súmate a los cientos de mujeres que todos los años reciben su certificado de asistencia y regálale a tu bebé salud para toda la vida.

Miércoles 16 hs
Policlínica de Lactancia - Sanatorio Comeri

Baño

El baño del bebé es un momento importante para la mamá y el bebé. En lo posible realiza el baño siempre acompañada por tu pareja u otra persona cercana.

La habitación donde bañes al bebé deberá estar templada. Acerca previamente al lugar del baño la toalla y toda la ropa que le vas a colocar. No uses con tu bebé jabón de olor, perfumes, toallitas higiénicas, talco, aceite.

Antes de perder el cordón umbilical debes dar únicamente baños parciales a tu bebé: lavado de cara sólo con agua, el cuerpo evitando mojar el ombligo y genitales con un algodón embebido en agua hervida tibia y jabón neutro. La higiene bucal y ocular debe ser frecuente.

Debes vestirlo en la misma habitación donde lo bañaste para evitar corrientes de aire.

Una vez que tu bebé haya perdido el cordón, el baño deberá ser dado en forma diaria.



Sueño y Cuarto del Bebé

Limpia y ventila diariamente la habitación en un momento que no se encuentre el bebé en ella. Evita corrientes de aire donde se encuentra tu bebé.

No coloques flores en la habitación, pueden producir alergia.

No sobrecalientes el ambiente con estufas y evita la presencia de insectos.

Si utilizas insecticidas, aplícalos lejos del bebé y cuando él no se encuentre en la habitación. Luego de aplicarlos, ventila el lugar.

Usa colchón firme, sábanas de algodón y en lo posible sin mucho estampado, ya que las tintas utilizadas pueden irritar la piel del bebe. La mejor posición para dormir es colocándolo boca arriba.



CONTROLES PEDIÁTRICOS

Especialmente durante el primer año de vida es de suma importancia que cumplas con el control de “niño sano”, para que mes a mes tengas la seguridad de que tu hijo crece y se desarrolla con normalidad.

A los niños no se los lleva al doctor sólo en caso de enfermedad. Existe el control del niño sano, fundamental para prevenir enfermedades y detectar factores de riesgo, además de hacerle un seguimiento al desarrollo y crecimiento normal del niño.

Por muy experimentada que sea la madre, nada reemplaza el examen del especialista. En muchos casos cuando la madre ya no es primeriza, conoce bien las necesidades del niño durante sus primeros meses y a veces se salta los controles pediátricos. Esto no está bien, ya que la experiencia no reemplaza al especialista y por algo se ha estipulado la necesidad de estos controles, que van en beneficio de la salud del niño.

Por otra parte, en ellos, además de ver el crecimiento y la madurez psicomotora del niño o la niña, a la mamá se le ayuda en temas tan básicos como la alimentación e higiene, además de saber evaluar los progresos indicados para cada etapa del desarrollo. El pediatra también puede sugerir formas de estimular al niño e indicar algo tan importante como las vacunas que requiere el niño en cada mes.

Por último el hecho de que un especialista lleve un historial de la talla, peso y estado de salud de tu hijo o hija no es menor. Se trata de información muy valiosa que puede ayudar en la detección temprana de muchas patologías. Aunque la mayoría de las veces no habrá sorpresas, hay enfermedades que son difíciles de identificar en el recién nacido y se van mostrando con mayor claridad en el transcurso de los meses y con el control del pediatra.



Utiliza el carnet de controles pediátricos del niño y de la niña que entregamos en el momento del alta para guardar información, apuntar las fechas de consultas y registrar la evolución de la salud de tu bebé.

La salud bucal de tu bebé

Para proteger la salud bucal de tu bebé debes recordar:

- Limpiar la boca de tu bebé con una gasa mojada en agua hervida, luego de amamantarlo o luego de suministrarle medicamentos azucarados (como jarabes).
- Evitar que duerma con la mamadera en la boca
- Si usa chupete, éste debe ser anatómico. En lo posible evita su uso.
- Elimina por completo la miel y otros dulces de los chupetes y mamaderas
- Cepilla sus dientes desde que aparecen, después de alimentarlo y antes de dormir, con un cepillo pequeño, suave y sin pasta
- Cuando complete la dentición de leche realizar el cepillado con muy poca pasta, después de cada comida.

Recuerda que las consultas odontológicas debes realizarlas a los 6, 12, 18, 24 y 36 meses; luego con los controles anuales a los 4 y 5 años.

Policlínica de Odontopediatría

Lunes 8:00 hs

Martes 13:00 hs

Policlínica José P. Varela



Visita al Pediatra

Concurre a la cita médica en el día y horario indicado para las primeras consultas en el Carné del Niño/Niña que te entregamos.

Realízale la ecografía de cadera en la fecha y hora coordinada.

Luego de los primeros controles, deberá visitar a su pediatra mensualmente. Anota todo lo que quieras preguntarle a su pediatra, así no olvidarás tus inquietudes.

Esta atenta y pregunta por las fechas en las que debes vacunar a tu bebé.

No le des medicación que no esté indicada por el pediatra y consúltalo ante cualquier duda.

Recuerda: no importa si piensas que tu bebé está sano y no es necesaria la consulta. Es un derecho de tu hijo y es un deber tuyo como Madre y Padre que lo vea un profesional para evaluar su desarrollo y detectar tempranamente cualquier anomalía.

Policlínicas Pediátricas

Consulta médicos, horarios y locales de atención en nuestra web o al 24740 int 154 (informes)

www.comeri.com.uy

Policlínica de Vacunación

Martes, Jueves y viernes, 15 hs.

Policlínica José P. Varela



Registro del Nacimiento

Deberá realizarse en el Registro Civil (Agraciada casi Av. Brasil). antes de los 10 días hábiles luego del nacimiento. Cuando realices este trámite, te entregarán un certificado que debes usar para tramitar la Cédula de Identidad.

Deberás presentar en ese momento:

- Certificado de nacido vivo (entregado por COMERI)
- Si los padres son casados, comparecer uno solo con la libreta de matrimonio y cédulas de identidad de ambos padres.
- Si los padres no son casados entre sí, deben concurrir ambos padres con documento de identidad. En este caso, el hijo queda reconocido por ambos padres. En caso contrario si alguno de los padres no concurren deberá realizar posteriormente el reconocimiento correspondiente.

Importante:

El registro de nacimiento debe realizarse dentro de los diez días hábiles de ocurrido el nacimiento, de lo contrario, se trata de una inscripción tardía. Para realizarla fuera del plazo se deberá presentar el o los padres que van a realizar la inscripción, con dos testigos mayores de 18 años con Cédula de Identidad, dependiendo del caso, se solicitará que se agregue otra documentación.

Cédula de Identidad

Antes de cumplirse los 45 días de vida, deberá concurrir a la Oficina de Identificación Civil con su bebé y la partida de nacimiento que le entregaron en el Registro Civil.

Oficina de Identificación Civil RIVERA
Monseñor Vera 1169, Tel. (062) 23072 y 22618



La solicitud puede realizarse en forma personal, telefónicamente, a través de Agencias de Cobranzas o vía Internet, por parte del titular o un tercero. Si la madre es menor deberá consultar en la Oficina de Identificación Civil antes de concurrir.

GUÍA DE POLICLÍNICAS Y TELÉFONOS ÚTILES

FONO MAMÁ

Tel. 24740 – int 145

Cel. 098 247951

No dudes en llamarnos.

Personal especializado está tu disposición las 24 horas, los 365 días del año.

Sanatorio COMERI

Ansina 639 - Tel.: 24740

Emergencias: 125

Informes: 154

Policlínica José P. Varela: 138

COMERI - Centro

Sarandí 651 - Tel.: 36066

COMERI - VICHADERO

Tel.: (0654) 2833

COMERI - TRANQUERAS

Tel.: (0656) 3503

COMERI - MINAS DE CORRALES

Tel.: (0658) 2601

COMERI - NORMEDICA

Sede Secundaria

Tomás Berreta 640 - Artigas

Tel.: (077) 25151



Policlínica odontológica para embarazadas

Miércoles 9:30 hs

Viernes 14:30 hs

Policlínica José P. Varela

Policlínica de Preparación para Parto

Viernes 19 hs.

Sanatorio Comeri - Gimnasio

Gimnasia para Embarzadas

Martes y Jueves

8:30, 10:30, 17:00, 17:30 hs

Sanatorio COMERI

Policlínica de Monitorización Fetal

Martes 9:00 hs

Policlínica José P. Varela

Nutrición y Gestación

Primer miércoles 9 hs

Tercer martes 16 hs

Sanatorio COMERI

Policlínica de Lactancia

Miércoles 16 hs.

Sanatorio Comeri

Policlínica Pediátricas

Consulta médicos, horarios y locales de atención en nuestra web o al 24740 int 154 (informes)

www.comeri.com.uy

Policlínica de Vacunación

Martes, Jueves y viernes, 15 hs.

Policlínica José P. Varela





FONO-MAMÁ

Tus dudas o consultas
no tienen hora.
Nosotros tampoco.

Tel. 24740 - int 145
Cel. 098 247951

No dudes en llamarnos.
Personal especializado está tu disposición
las 24 horas, los 365 días del año.