



Concientización sobre la mortalidad infantil

En nuestra comunidad, cada 3 días un bebé fallece antes de su primer cumpleaños.

Defectos congénitos · Entorno de sueño inseguro y síndrome de muerte súbita infantil · Nacimiento prematuro (menos de 37 semanas)
Complicaciones en el embarazo · Factores estructurales: pobreza, racismo, inseguridad alimentaria y falta de apoyo

¿Cuáles son las formas de evitar la mortalidad infantil?

- **Antes del embarazo:** asistir a las consultas ginecológicas anuales antes del embarazo. Planificar el embarazo controlando su salud, tomando vitaminas prenatales y hablando con su proveedor de atención médica.
- **Durante el embarazo:** intente asistir a los controles prenatales. Consulte si tiene dudas durante el embarazo y vuelva a consultar hasta que un proveedor la ayude.
- Descargue la aplicación "Count the Kicks" para controlar el movimiento y bienestar del bebé. <https://countthekicks.org/download-app/>
- No fume, beba alcohol ni consuma drogas durante el embarazo. Fumar durante el embarazo aumenta el riesgo de partos prematuros y bebés con peso bajo al nacer, así como el riesgo de muerte súbita del lactante.
- ¡Recuerde que la salud mental es importante!
- Implemente el sueño seguro. Solo, boca arriba o en una CUNA. Mantenga la cuna libre de mantas, almohadas y peluches para evitar la asfixia.



MARION COUNTY PUBLIC HEALTH DEPARTMENT
MATERNAL & CHILD HEALTH



INDIANAPOLIS
HealthyStart
COMIENZO SALUDABLE

Para más información: Programa Healthy Start de Indianápolis - 317-221-2317