Su expediente de la actividad de su Bebé
Una guia para contar los movimientos de su bebé

¿Que es el conteo del movimiento fetal?

Los bebés sanos son generalmente activos. Los bebés por nacer duermen por períodos cortos de tiempo, pero la mayonía del tiempo patean, rodan, se tuercen y dan vueltas. La cuenta de los movimientos de su bebé es una manera de ver cómo está su bebé. Un bebé sano se mueve generalmente por lo menos 10 veces sobre 2 horas.

Los doctores y las parteras recomiendan generalmente que usted comience a contar los movimientos alrededor del 7mo mes del embarazo (cerca de 28 semanas). Cuando usted se familiarice con el patrón del movimiento de su bebé, usted podrá divulgar cualquier cambio a su proveedor de cuidado.

Hay diversas maneras de monitorear el movimiento de un bebé. Usted puede preguntar a su proveedor del cuidado prenatal qué método él o ella prefiere.

¿Cómo cuento los movimientos de mi bebé?

1. Elija una hora que su bebé está generalmente activo. Intente contar alrededor del mismo tiempo cada día. (Puede ser mejor contar después de una comida.)

2. Consiga ubicarse en una posición cómoda. Usted puede acostarse o sentarse en una silla con sus pies para arriba.

3. Anote la fecha y la hora que usted comienza a contar los movimientos de su bebé.

4. Continúe contando hasta que su bebé se haya movido 10 veces. Cuente cualquier movimiento incluyendo patadas, rodamientos, sacudidas, o alborotos.

5. Después de que su bebé se haya movido 10 veces, anote el tiempo en su hoja de control.

6. Si usted no puede sentir movimiento del bebé, intente despertarlo al bebé bebiendo un jugo o caminando alrededor por unos pocos minutos. Entonces comience a contar otra vez.

¿Qué debo hacer si mi bebé no se mueve?

- Llame a su doctor o partera enseguida:
- Si su bebé no se ha movido 10 veces sobre 2 horas
- Si usted nota una disminución significativa en la actividad de su bebé

Ejemplo

El domingo, octubre 14, usted comienza a contar los movimientos del bebé a las 7:05 P.M. Por las 7:40 P.M., usted ha sentido a su bebé patear o moverse 10 veces. Usted completaría su hoja de control de esta manera:

	Dom	Lun	Mar	Mie	Jue	Vie	Sab
Día y la fecha	10/14						
Tiempo de Inicio	7:05						
Tiempo al Terminar	7:40						
Minutos para alcanzar 10	35						

	Dom	Lun	Mar	Mie	Jue	Vie	Sab
Día y la fecha							
Tiempo de Inicio							
Tiempo al Terminar							
Minutos para alcanzar 10							

	Dom	Lun	Mar	Mie	Jue	Vie	Sab
Día y la fecha							
Tiempo de Inicio							
Tiempo al Terminar							
Minutos para alcanzar 10							

Los bebés son una gran forma de empezar gente.

-Don Herrold

	Dom	Lun	Mar	Mie	Jue	Vie	Sab
Día y la fecha							
Tiempo de Inicio							
Tiempo al Terminar							
Minutos para alcanzar 10							

	Dom	Lun	Mar	Mie	Jue	Vie	Sab
Día y la fecha							
Tiempo de Inicio							
Tiempo al Terminar							
Minutos para alcanzar 10							

	Dom	Lun	Mar	Mie	Jue	Vie	Sab
Día y la fecha							
Tiempo de Inicio							
Tiempo al Terminar							
Minutos para alcanzar 10							

	Dom	Lun	Mar	Mie	Jue	Vie	Sab
Día y la fecha							
Tiempo de Inicio							
Tiempo al Terminar							
Minutos para alcanzar 10							

	Dom	Lun	Mar	Mie	Jue	Vie	Sab
Día y la fecha							
Tiempo de Inicio							
Tiempo al Terminar							
Minutos para alcanzar 10							

Los niños son un tercio de nuestra población y todo nuestro futuro.

-Panel Selecto para la Promoción de la Salud del Niño, 1981

	Dom	Lun	Mar	Mie	Jue	Vie	Sab
Día y la fecha							
Tiempo de Inicio							
Tiempo al Terminar							
Minutos para alcanzar 10							

	Dom	Lun	Mar	Mie	Jue	Vie	Sab
Día y la fecha							
Tiempo de Inicio							
Tiempo al Terminar							
Minutos para alcanzar 10							

	Dom	Lun	Mar	Mie	Jue	Vie	Sab
Día y la fecha							
Tiempo de Inicio							
Tiempo al Terminar							
Minutos para alcanzar 10							

Un bebé es un cheque en blanco hecho a nombre de a la raza humana.

-Barbara Christine Seifert

	Dom	Lun	Mar	Mie	Jue	Vie	Sab
Día y la fecha							
Tiempo de Inicio							
Tiempo al Terminar							
Minutos para alcanzar 10							

	Dom	Lun	Mar	Mie	Jue	Vie	Sab
Día y la fecha							
Tiempo de Inicio							
Tiempo al Terminar							
Minutos para alcanzar 10							

Departamento de Salud de UtahPrograma de Salud Maternal y Infantil

Si usted tiene otras preguntas sobre anemia, comuníquese con a su doctor o partera. Este folleto es para propósitos informativos solamente, y no debe sustituir el consejo de su proveedor de cuidado.