

Los bebés están más activos después de los alimentos y durante la noche.

Conteo de Movimientos Fetales

El movimiento fetal es una señal de bienestar de su bebé. Una medida de buena salud es qué tan seguido se mueve un bebé (feto). Entre las semanas 18 y 20 de embarazo, las mujeres notan por primera vez que su bebé se mueve. Comienza con una sensación de ondulación en el abdomen. Los movimientos se hacen cada vez más fuertes a medida que pasan las semanas. El conteo de los movimientos le ayudará a:

- Percatarse del patrón de movimiento de su bebé.
- Poder reportar cualquier cambio a su proveedor de atención médica.

Comenzar

Le explicaremos 2 maneras de monitorear la actividad de su bebé por nacer. Su proveedor de atención médica le indicará cuál de los 2 métodos es mejor para usted. Utilice el método que recomiende su proveedor.

Ya sea que use el método 1 ó 2:

- Asegúrese de elegir una hora del día cuando su bebé esté “activo”.
- Encuentre una posición cómoda.
- Asegúrese de tener la lista de verificación de movimientos correcta (se encuentra en la página 3 ó 4) y un bolígrafo o lápiz.

Recuerde:

- Colocar su mano sobre su abdomen puede ayudarle a sentir los movimientos de su bebé.
- Los bebés están más activos después de los alimentos o durante la noche.
- Recuerde que los bebés tienen horas “tranquilas” y horas “activas”. (Esto puede variar cada día).
- Demasiado movimiento no es una preocupación.

Dar seguimiento

Método 1

Utilizando la tabla en la Página 3:

1. Elija un periodo de 60 minutos durante el día para registrar la actividad de su bebé.
2. Registre en la tabla la hora en que siente el primer movimiento. Utilice una palomita o una “X” para marcar ese movimiento como el primer conteo.

3. Cada vez que sienta cualquier movimiento (patada, vuelta u ondulación), ponga una marca en el recuadro.
4. Cuando registre 10 movimientos, deje de contar y registre la hora.
5. La mayoría de los bebés se mueven 10 veces en la primera hora. Menos actividad puede significar simplemente que el bebé está durmiendo. Si siente menos de 10 movimientos en esa hora, siga contando hasta que queden 10 movimientos. Anote cuánto tiempo se tardó en sentir los 10 movimientos.
6. Llame a su proveedor si su bebé no se movió 10 veces en 2 horas durante el periodo activo habitual del bebé.

Método 2

Utilizando la tabla en la página 4:

1. Elija tres periodos de 30 minutos durante el día para registrar la actividad de su bebé.
2. Registre en la tabla la hora en que siente el primer movimiento. Utilice una palomita o una "X" para marcar ese movimiento como el primer conteo.
3. Cada vez que sienta cualquier movimiento (patada, vuelta u ondulación), ponga una marca en el recuadro.
4. Cuando registre 5 movimientos fetales, deje de contar y registre la hora.
5. Cinco o más movimientos fetales deben anotarse durante cada periodo de tiempo de 30 minutos.
6. Llame a su médico si no siente 5 movimientos en 30 minutos durante el periodo activo habitual del bebé.

Notifique inmediatamente a su proveedor de atención médica si:

- En algún momento se preocupa por el movimiento de su bebé.
- Nota mayor tiempo entre los movimientos de su bebé (con base en su Registro de Movimientos Fetales).

Registro de Movimientos Fetales: Método 1

Fecha/Hora de Inicio	Núm. de Movimientos										Hora de Finalización	Tiempo Total
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
6/22 9:40 am	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	10:40 am	1 hora

MUESTRA

Fecha/Hora de Inicio	Núm. de Movimientos										Hora de Finalización	Tiempo Total
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		

Registro de Movimientos Fetales: Método 2

Fecha	Hora de Inicio	Núm. de Movimientos					Hora de Finalización	Tiempo Total
		1	2	3	4	5		
Periodo 1	10:00 am	X	X	X	X	X	10:20 am	20 min.
Periodo 2		<i>MUESTRA</i>						
Periodo 3								

Fecha	Hora de Inicio	Núm. de Movimientos					Hora de Finalización	Tiempo Total
		1	2	3	4	5		
Periodo 1								
Periodo 2								
Periodo 3								

Fecha	Hora de Inicio	Núm. de Movimientos					Hora de Finalización	Tiempo Total
		1	2	3	4	5		
Periodo 1								
Periodo 2								
Periodo 3								

Fecha	Hora de Inicio	Núm. de Movimientos					Hora de Finalización	Tiempo Total
		1	2	3	4	5		
Periodo 1								
Periodo 2								
Periodo 3								

Fecha	Hora de Inicio	Núm. de Movimientos					Hora de Finalización	Tiempo Total
		1	2	3	4	5		
Periodo 1								
Periodo 2								
Periodo 3								

Fecha	Hora de Inicio	Núm. de Movimientos					Hora de Finalización	Tiempo Total
		1	2	3	4	5		
Periodo 1								
Periodo 2								
Periodo 3								