

Los bebés están más activos después de las horas de comida o antes de acostarse.

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 lo siguiente:

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

Comenzar

Le explicaremos 2 maneras de monitorear la actividad de su bebé por nacer. El profesional médico le indicará cuál de los 2 métodos es mejor para usted. Utilice el método que le recomiende este profesional.

Ya sea que use cualquiera de estos métodos, haga lo siguiente:

- Elija una hora del día cuando su bebé esté “activo”.
- Encuentre una posición cómoda.
- Tenga la lista de verificación de movimientos correcta (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 las horas de comida o antes de acostarse.
- 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

Utilice 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 (marca de verificación) o una “X” para marcar ese movimiento como el primer conteo.

3. Cada vez que sienta cualquier movimiento (patada, vuelta u ondulación), añada 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 profesional médico si no siente 10 movimientos en un periodo de 2 horas durante el periodo activo habitual del bebé.

Método 2

Utilice la tabla en la página 4:

1. Elija 3 periodos de 30 minutos durante el día para registrar la actividad de su bebé.
2. Registre la hora en que siente el primer movimiento. Utilice una palomita (marca de verificación) o una “X” para marcar ese movimiento como el primer conteo.
3. Cada vez que sienta cualquier movimiento (patada, vuelta u ondulación), añada una marca en el recuadro.
4. Cuando registre 5 movimientos fetales, deje de contar y registre la hora.
5. La mayoría de los bebés tienen 5 o más movimientos fetales en un periodo de 30 minutos durante su periodo activo.
6. Llame a su profesional médico si no siente 5 movimientos en un periodo de 30 minutos durante el periodo activo habitual del bebé.

Notifique inmediatamente a su profesional médico si:

- Está preocupado 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

MUESTRA

Registro de Movimientos Fetales: Método 1

MUESTRA