

¿Cómo cuento los movimientos de mi bebé?

- Ponte en una posición cómoda, acostado de lado o sentado. Coloca una o ambas manos sobre el abdomen.
- Cuente cada vez que sienta que su bebé se mueve. Si siente muchos movimientos a la vez, cuente cada movimiento que sienta.
- Anota la fecha y la hora en que empieza a contar con la tabla de movimiento fetal.
- Haga una marca en la tabla cada vez que su bebé se mueva.

Cuente los movimientos de su bebé una vez al día. Usted debe sentir 6 o más movimientos en 2 horas.

- Deje de contar cuando haya contado 6 movimientos.
- Anote el tiempo que paró de contar.
- No cuente por más de 2 horas

¿Qué pasa si no siento 6 movimientos en 2 horas?

Si cuenta menos de 6 movimientos en 2 horas, no espere. Vaya al hospital o a la unidad de parto.

La frecuencia cardíaca y los movimientos de su bebé se controlarán con un monitor fetal. Esto se denomina prueba sin estrés o NST.

Si vive demasiado lejos de un hospital o una unidad de parto, comuníquese inmediatamente con su proveedor de atención médica para obtener consejos.

Los movimientos del bebé

Un bebé activo suele ser un bebé sano. Usted sentirá que su bebé se estira, pateo, rueda y gira todos los días. Algunos bebés son más activos que otros.

Todos los bebés tienen períodos de sueño durante los cuales no son tan activos. Usted conocerá el patrón de movimientos de su bebé y cuando su bebé esté más activo.

Usted debe sentir los movimientos de su bebé durante todo el día, todos los días desde las 28 semanas de embarazo hasta que el bebé nace.

¿Cuándo durante mi embarazo debo contar los movimientos de mi bebé?

Su proveedor de atención médica puede pedirle que cuente los movimientos de su bebé una vez al día.



Si cree que hay una disminución en los movimientos de su bebé, esto es una señal importante de que su bebé puede no estar bien. Cuente los movimientos de su bebé para asegurarse de que siente al menos 6 movimientos en 2 horas.

Referencia:

Sociedad de Obstetras y Ginecólogos de Canadá (2007).
Vigilancia de la Salud Fetal: Guía de Consenso de Anteparto e Intraparto.
Revista de Obstetricia y Ginecología de Canadá. 29(9).

TABLA DE RECuento DE MOVIMIENTO FETAL

NOMBRE _____

DIRECCIÓN: _____

FECHA PARA EL NACIMIENTO: _____

NÚMEROS IMPORTANTES DE TELÉFONO:

DOCTOR: _____

PARTERA: _____

HOSPITAL: _____

Para obtener asesoramiento sobre enfermería las 24 horas e información de salud, llame a Health Link Alberta:

1-866-408- LINK (5465)– Llamada gratis

En Calgary llame al 403-943- LINK (5465)

En Edmonton llame al 780-408-LINK (5465)

OTRAS INSTRUCCIONES:

**POR FAVOR TRAIGA ESTE TABLA CON USTED
CADA VEZ QUE VEA AL DOCTOR/PARTERA**

