



PRIMEROS PASOS

Conteo de patadas

Al comenzar el 7.º mes (28 semanas), usted debe comenzar a contar las patadas. Esto es exactamente como suena: usted cuenta cuántas veces patea su bebé en una hora.

Cómo contar las patadas*:

- Cuente las patadas después de un alimento. Este es el momento en el que su bebé está más activo.
- Siéntese con los pies hacia arriba o recuéstese sobre su costado.
- Registre la hora de inicio.
- Coloque las manos sobre su vientre.
- Cuente cuántas veces se mueve su bebé. Un “movimiento” es cualquier patada, meneo, giro, vuelta, rodamiento o estiramiento. No cuente el hipo del bebé.
- Cuente hasta 10 movimientos.
- Si su bebé se mueve 10 veces durante la primera hora, ya puede dejar de contar.

Si su bebé no se mueve 10 veces durante la primera hora, no se preocupe.

- Su bebé puede estar durmiendo.
- Coma o beba algo.
- Camine durante 5 minutos.
- Ahora repita el conteo de patadas durante otra hora.

Llame al médico o a la partera inmediatamente si:

- no siente 10 movimientos durante dos horas
- siente un cambio repentino en las patadas de su bebé

Cúidese

- Hágase revisiones regulares del embarazo.
- Evite consumir alcohol, tabaco y drogas ilegales.
- Pida ayuda a su familia o amigos. Procure no estresarse.

**Permiso para su uso otorgado por el Equipo de Acción Comunitaria de Revisión de Mortalidad Infantil y Fetal (Fetal, Infant Mortality Review, FIMR), una colaboración de organizaciones en el Condado de Alameda.*



Los bebés sanos
se mueven
muchas veces
durante el día.

ALAMEDA
Alliance
FOR HEALTH

Health care you can count on.
Service you can trust.