

Pregúntele a su médico

En una encuesta conducida por National Stillbirth Society (*Sociedad Nacional contra la Muerte Fetal Intrauterina*), la mayoría de las



madres de bebés nacidos muertos informó que no se les había educado sobre el conteo de patadas. Si su medico no le ha

explicado la forma en que debe contar las patadas de su bebé, asegúrese de preguntarle en su próximo control prenatal. Se trata de su cuerpo y de su bebé; no tenga miedo de manifestar sus inquietudes ni de hacer preguntas.

LLAME A SU PROVEEDOR DE ATENCIÓN PRENATAL, HOSPITAL O CLÍNICA SI:

- No percibe 10 movimientos en más de dos horas.
- Nota un cambio repentino en el patrón normal de movimientos de su bebé.
- Cada día se necesita más tiempo para llegar al movimiento número 10.
- No ha sentido a su bebé moverse durante todo un día.

No dude en tomar el teléfono y llamar. Si no puede comunicarse con su proveedor de atención prenatal, vaya al hospital para que revisen al bebé.

No espere hasta la mañana siguiente.

Recuerde

- El conteo de patadas es sencillo y no tiene costo.
- Es importante para usted vigilar las patadas de su bebé todos los días durante los últimos 3 meses de su embarazo.
- Darse el tiempo para hacer el "conteo de patadas" le ayudará a descansar y a crear un lazo con su bebé.
- Su pareja puede ayudar.
- No olvide que busca cambios importantes en el patrón normal de movimientos de su bebé.
- Su bebé puede moverse las 10 veces en media hora o menos, o necesitar las dos horas completas.
- Es importante saber qué es "normal" para su bebé, de modo que pueda decirle a medico si la actividad o los movimientos de su bebé cambian.
- Solicite una copia de la tabla para el conteo de patadas de Healthy Start a su medico y lleve el registro de las patadas de su bebé.

Para más información llame a:
Línea de la Salud Familiar
1-800-451-2229



Healthy Start Coalition of Miami-Dade

701 SW 27th Avenue • Suite 1401

Miami, FL 33135

Phone: 305-541-0210 • Fax: 305-541-0213

www.hscmd.org

¡Conteo de patadas!

Todos los días debe estar atenta a los movimientos de su bebé. Esto le ayudará a detectar cualquier cambio importante. Hágalo cuando su bebé está activo. Debe contar patadas, desplazamientos, giros y estiramientos. Esto puede ayudarle a identificar problemas y evitar la muerte del bebe.



Healthy Start Coalition
of Miami-Dade

¡Conteo de patadas! ¡Vigile los movimientos de su bebé!

A partir de la semana 28, usted puede controlar la salud de su bebé mediante un conteo diario de patadas.

Las patadas son la forma en que su bebé le dice que se encuentra bien.

Hablamos de “patadas” pero los golpes, vueltas y desplazamientos importan, si se trata sin lugar a dudas de un movimiento.

Incómodas a veces, pero siempre tranquilizadoras, las patadas significan que su bebé está activo y creciendo.

Una vez al día, inmediatamente después de que haya comido, dese el tiempo para sentir los movimientos de su bebé.

Para hacerlo, tome nota del tiempo que su bebé tarda en moverse 10 veces. No tiene que dejar de hacer lo que está haciendo, sólo esté atenta y cuente cada movimiento que perciba. Si no ha percibido al menos 4 ó 5 movimientos al cabo de una hora, deberá realizar otra vez el conteo, pero esta vez tendida de costado y concentrada solamente en contar los movimientos.

Si después de rehacer el conteo de patadas no detecta 10 movimientos al cabo de 2 horas, debe llamar a su médico.

No espere hasta la mañana siguiente.

Para comenzar, encuentre una posición cómoda en el momento en que su bebé está normalmente más activo. Algunas mujeres prefieren sentarse apoyando la espalda en un buen respaldo con los brazos alrededor de la barriga. Otras mujeres prefieren recostarse sobre el lado izquierdo, el que encuentran más cómodo y más efectivo para controlar los movimientos de sus bebés.

Siga las instrucciones que aparecen a continuación y complete una tabla similar hasta el día del nacimiento de su bebé.

1. Elija un momento del día para registrar los movimientos de su bebé. Colóquese en una posición cómoda y ponga sus manos sobre su barriga.
2. Mire su reloj cuando comience y escriba la hora de inicio en la tabla. Luego, cuente el número de veces que su bebé patea, se sacude, se estira o gira. Cuando su bebé se haya movido 10 veces, anote la hora de término en la tabla.
3. Si no cuenta 10 movimientos en 2 a 4 horas llame a su médico, partera o enfermera de inmediato para solicitar mayores instrucciones. Lo más probable es que perciba 10 movimientos en un tiempo mucho menor. Por lo general, las mujeres encuentran que sus bebés están más activos después de las comidas, de comer algo dulce, beber algo muy frío o luego de realizar actividad física. Puede también percibir que su bebé está más activo entre las 9 p.m. y la 1 a.m., a medida que su nivel de azúcar en la sangre disminuye. Tal vez haya escuchado que los bebés se mueven menos cuando se acercan a término. No hay certeza de la verdad de esto, pero si su bebé se mueve menos, el cambio no debiera ser repentino. Si nota cualquier cambio repentino en el patrón normal de movimientos de su bebé o una reducción importante en la cantidad e intensidad de los movimientos, asegúrese de avisarle a su proveedor de atención prenatal. ¡No lo dude un instante!



EJEMPLO: usted comienza a contar las patadas de su bebé el domingo 15 de enero a las 6 p.m. A las 6:45 p.m. su bebé ya ha pateado 10 veces. Deberá llenar su tabla de conteo de patadas como se muestra a continuación.

DÍA	Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
FECHA	1/15						
Hora de inicio	6:00 p.m.						
Hora de término	6:45 p.m.						
Minutos hasta alcanzar 10 PATADAS	45 minutos						