



MOVIMIENTOS FETALES

¿Qué son los movimientos fetales?

Cerca de la semana número 20 del embarazo, la mayoría de las mujeres comienzan a sentir que su bebé se mueve. Los bebés sanos patean, giran, se estiran o rotan. Se llaman movimientos fetales. Los movimientos fetales indican que el bebé está sano y creciendo. Muchos médicos de atención prenatal le pedirán que cuente los movimientos fetales para controlar a su bebé entre visitas y para saber qué es lo normal en su bebé.

¿Cómo cuento los movimientos fetales?

Debería comenzar a contar los movimientos fetales en la semana número 28 del embarazo (cerca de los 7 meses).

Mi fecha prevista de nacimiento: _____

Cumpliré 28 semanas el: _____

Trate de contar los movimientos todos los días a la misma hora, preferiblemente cuando su bebé esté más activo. Eso puede ocurrir:

- después de comer
- después de beber agua, jugo o leche fríos
- después de caminar durante 5 minutos
- antes de ir a la cama

**SEA UNA MAMÁ SANA.
TENGA UN BEBÉ SANO.**

CONTROL DE LOS MOVIMIENTOS FETALES

Elija una posición cómoda: sobre su lado izquierdo o sentada en una silla.

Hay dos formas de contar los movimientos de su bebé. Pregúntele a su médico de atención prenatal cuál método él/ella prefiere.

1. Controle la hora y luego cuente cada vez que siente que su bebé se mueve. Su médico le dirá durante cuántos minutos debe contar los movimientos de su bebé. Anote la cantidad de movimientos que siente y durante cuántos minutos contó.

Mi bebé se movió _____ veces en _____ minutos.

2. Controle la hora y luego cuente 10 de los movimientos de su bebé. Controle otra vez la hora y vea cuántos minutos pasaron. Tome nota del tiempo que le llevó a su bebé moverse 10 veces.

Mi bebé se movió 10 veces en _____ minutos.

Pregúntele a su médico cuándo debería llamarlo/a por el conteo de los movimientos fetales. Usted conoce su cuerpo y su bebé mejor que nadie. Si siente que algo no está bien, o si los movimientos de su bebé se reducen o si se detienen, llame de inmediato a su médico.

Teléfono de mi médico de atención prenatal:

Otras instrucciones de mi médico:



www.aasalud.org