

# Conteo de los movimientos de tu bebé (patadas)

## ¿Qué son las patadas fetales?

- Las patadas fetales son lo que ocurre cuando tu bebé se mueve. Sentir esas patadas significa que tu bebé está saludable y que está creciendo.
- Las personas que están embarazadas empezarán a sentir las patadas en diferentes momentos del embarazo. La mayoría de las personas empezará a sentir las patadas entre la semana 16 y la 20.

## ¿Qué es el conteo de patadas fetales?

- El conteo de las patadas fetales es lo que haces al contar cuántas veces sientes que tu bebé se mueve en el útero durante un período de tiempo determinado.

## ¿Por qué es importante hacer el conteo ?

- El conteo de las patadas fetales puede ayudarte a ti y a tu médico a controlar la salud de tu bebé.
- Hacer el conteo de las patadas puede ayudarte a saber si la actividad de tu bebé es normal. También puede ayudarte a sentir una unión con tu bebé que está en crecimiento .
- Notar un cambio en los movimientos regulares de tu bebé puede ayudarte a saber si hay un posible problema.

## ¿Cuándo debo empezar a contar ?

- Puedes contar las patadas en cualquier momento para controlar que los movimientos de tu bebé sean normales.
- Debes hacer un conteo de las patadas cada vez que dejes de sentir las patadas o si estás preocupada porque tu bebé parece estar “tranquilo”.
- Debes hacer un conteo de las patadas si tu médico te lo recomienda.



## ¿Cómo hacer el conteo de las patadas a diario?

- **Para hacer el conteo elige un horario en el que tu bebé suele estar activo.** Los bebés tienden a estar más activos después de que hayas comido, de que te hayas ejercitado, y por la noche.
- **Intenta hacer el conteo en el mismo horario cada día.** Así puedes aprender sobre la actividad habitual de tu bebé.
- **Antes de empezar a contar, recuéstate de costado o siéntate en una silla cómoda.** Anota la hora en la que empiezas a contar.
- **Haz una marca cada vez que sientas que tu bebé se mueve.** Puede ser una patada, una contorsión, un giro, una vuelta o un estiramiento. Cuando cuentes 10 movimientos, deja de contar y anota la hora.
- **Tu bebé quizá se mueva menos si está durmiendo.** Si crees que está durmiendo, intenta caminar un poco e intenta realizar nuevamente el conteo de las patadas en otro momento.
- **Recuerda: cada bebé es diferente.** Lo importante es que conozcas lo que es normal para tu bebé .

## Si notas que tu bebé no se ha estado moviendo como normalmente lo hace, debes hacer el conteo de las patadas de manera inmediata:

Si en algún momento dejas de sentir las patadas o si las patadas parecen ser “suaves”, no te preocupes. Tu bebé puede estar durmiendo. Debes hacer un conteo de las patadas de manera inmediata para controlar si hay algún problema:

- Bebe un vaso grande con agua fría o jugo. Ve a un lugar tranquilo para contar las patadas .
- Configura un temporizador por dos horas. Anota cada movimiento que sientas durante dos horas. Puedes dejar de contar si sientes 10 patadas antes de que se cumplan las dos horas. Si sientes más de 10 paradas en dos horas, no hay necesidad de preocuparse, pero continúa prestando atención.
- Si sientes que no ha habido movimiento alguno durante dos horas, debes contactarte con tu médico o ir a la sala de emergencias de manera inmediata. **No te preocupes por tener que “molestar” a tu médico. Él está para ayudarte a ti y a tu bebé**
- Ponte en contacto con tu médico prenatal de inmediato si tienes alguna otra duda sobre los movimientos de tu bebé.



Cada día que realices un conteo de las patadas, anota la fecha y la hora en la que comienzas. Realiza una marca cada vez que sientas que tu bebé se mueve. Anota la hora en que finalizas. Muéstrale ese registro a tu médico cada vez que vayas a una consulta.

### Aquí te brindamos algunos ejemplos:

1 de junio  
de 2019

Hora de inicio: 7:04 p. m.



Hora de fin: 7:58 p. m.

3 de junio  
de 2019

Hora de inicio: 7:14 p. m.



Hora de fin: 8:10 p. m.

4 de junio  
de 2019

Hora de inicio: 7:30 p. m.



Hora de fin: 8:24 p. m.

6 de junio  
de 2019

Hora de inicio: 7:36 p. m.



Hora de fin: 8:21 p. m.

Cada día que realices un conteo de las patadas, anota la fecha y la hora en la que comienzas. Realiza una marca cada vez que sientas que tu bebé se mueve. Anota la hora en que finalizas. Muéstrale ese registro a tu médico cada vez que vayas a una consulta.

<p><b>Fecha:</b> _____</p> <p>Hora de inicio: _____</p> <p>Hora de fin: _____</p>	<p><b>Fecha:</b> _____</p> <p>Hora de inicio: _____</p> <p>Hora de fin: _____</p>	<p><b>Fecha:</b> _____</p> <p>Hora de inicio: _____</p> <p>Hora de fin: _____</p>	<p><b>Fecha:</b> _____</p> <p>Hora de inicio: _____</p> <p>Hora de fin: _____</p>	<p><b>Fecha:</b> _____</p> <p>Hora de inicio: _____</p> <p>Hora de fin: _____</p>
<p><b>Fecha:</b> _____</p> <p>Hora de inicio: _____</p> <p>Hora de fin: _____</p>	<p><b>Fecha:</b> _____</p> <p>Hora de inicio: _____</p> <p>Hora de fin: _____</p>	<p><b>Fecha:</b> _____</p> <p>Hora de inicio: _____</p> <p>Hora de fin: _____</p>	<p><b>Fecha:</b> _____</p> <p>Hora de inicio: _____</p> <p>Hora de fin: _____</p>	<p><b>Fecha:</b> _____</p> <p>Hora de inicio: _____</p> <p>Hora de fin: _____</p>
<p><b>Fecha:</b> _____</p> <p>Hora de inicio: _____</p> <p>Hora de fin: _____</p>	<p><b>Fecha:</b> _____</p> <p>Hora de inicio: _____</p> <p>Hora de fin: _____</p>	<p><b>Fecha:</b> _____</p> <p>Hora de inicio: _____</p> <p>Hora de fin: _____</p>	<p><b>Fecha:</b> _____</p> <p>Hora de inicio: _____</p> <p>Hora de fin: _____</p>	<p><b>Fecha:</b> _____</p> <p>Hora de inicio: _____</p> <p>Hora de fin: _____</p>

También puede usar **aplicaciones gratuitas** para contar los movimientos de tu bebé y compartirlos con tu médico cada vez que vayas a una consulta :



(Disponible en Apple App Store o Google Play )

- Programa recordatorios diarios para hacer el conteo de las patadas .
- Revisa todos los conteos .
- Envía la información sobre los conteos directamente desde la aplicación .
- Disponible en 10 idiomas diferentes.



## Baby Kicks Monitor

(Disponible en Apple App Store )

- Registra los movimientos de tu bebé con solo tocar la pantalla .
- Rastrea y comparte los conteos de patadas .
- Guarda otra información, como tu último período y la fecha de parto.



**Habla con tu médico o tu educador de salud de CHN si tienes más preguntas sobre el conteo de las patadas.**