

Recuento de movimientos fetales

El recuento de movimientos fetales, en ocasiones llamado **recuento de patadas**, es una forma de evaluar a su bebé dentro del **útero** (matriz). Requiere que usted cuente el número de veces que siente que su bebé se mueve en un cierto período de tiempo. Puede realizar el conteo en el hogar, sin ningún equipo especial.

¿Por qué necesito contar?

Contar los movimientos de su bebé puede ayudarle a usted y a su médico o partera a evaluar la salud de su bebé.

Un bebé sano y en desarrollo se moverá con frecuencia. Es posible que usted no observe esto cuando esté ocupada, pero debe sentir los movimientos de su bebé durante otros momentos. El recuento de los movimientos fetales de forma estructurada, descrito en este folleto, puede ayudarle a saber cuándo la actividad de su bebé es normal y cuándo deberá llamar a su médico o partera para darle seguimiento.

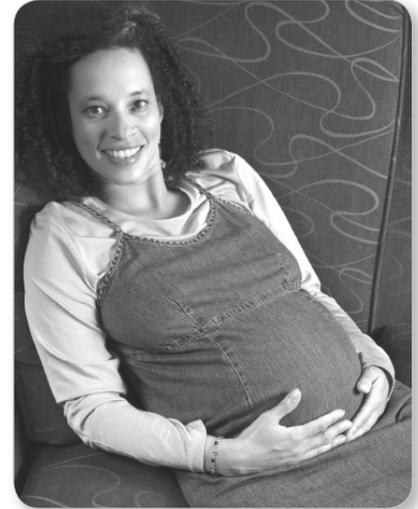
Muchos médicos y parteras recomiendan que todas las mujeres empiecen a contar los movimientos fetales desde la semana 28 del embarazo. Se recomienda contar estos movimientos especialmente a las mujeres con embarazos de alto riesgo o con complicaciones en el embarazo.

¿Cómo cuento?

Existen diferentes métodos para contar los movimientos fetales. Es posible que su médico o partera elijan un método específico para usted; asegúrese de preguntar. Un método empleado comúnmente sigue estos pasos:

1 Elija una hora adecuada para contar, en algún momento en que su bebé habitualmente esté activo. Muchas mujeres advierten que sus bebés se encuentran más activos después de una comida, de alguna actividad física ligera y por la tarde. Trate de realizar el recuento más o menos a la misma hora cada día. Esto le ayudará a tener una mejor idea de los patrones habituales de actividad de su bebé.

Contar los movimientos de su bebé puede ayudarle a usted y a su médico o partera a evaluar la salud de su bebé



- 2 Diariamente, a la hora elegida, recuéstese de costado o siéntese en una silla cómoda.** Tenga una pluma y papel a la mano. Puede utilizar el reverso de esta hoja para comenzar su registro diario.
- 3 Escriba la hora en que se sienta el primer movimiento de su bebé y haga un señalamiento por cada movimiento que sienta después de dicha hora.** Cunte cada giro, vuelta, movimiento rápido, patada y codo que sienta. (No cuente el hipo.) Continúe contando hasta que haya señalado 10 movimientos. Registre la hora del décimo movimiento. He aquí un ejemplo:

Fecha de hoy: <u>4/10/2011</u>
Hora de inicio: <u>7:36 pm</u>

Hora de finalización: <u>8:02 pm</u>

- 4 Si no siente 10 movimientos en un plazo de dos horas, obtenga atención médica de inmediato.** Si su médico o partera le han indicado una cantidad o método de conteo diferente, siga sus instrucciones. Consulte la página posterior de este folleto para más observaciones.

Cosas que debe tener en cuenta...

- Aunque la cantidad meta de movimientos es a menudo un mínimo de 10 movimientos en un plazo de dos horas, el médico o la partera pueden establecer un objetivo diferente para su bebé.
- Es posible que le tome sólo algunos minutos contar 10 movimientos (o su cantidad meta personal). Esto es normal. Puede dejar de contar cuando llegue a su cantidad meta.
- Un bebé que duerme puede moverse menos. Si su bebé parece dormir o tener un día lento, intente caminar durante 5 minutos.
- A medida que continúe con el recuento diario, es posible que observe ciertos patrones en los niveles de actividad de su bebé. Preste atención a ellos. Un cambio en la actividad normal de su bebé puede indicarle un posible problema.
- **OBTENGA ATENCIÓN MÉDICA DE INMEDIATO** (acuda al departamento de Labor and Delivery [Trabajo de Parto] del hospital o llame a su médico o partera como se indica):
 - **Si no cuenta la cantidad meta de movimientos (por lo general 10 movimientos en un plazo de 2 horas o menos).**
 - **Si cree que su bebé se está moviendo mucho menos de lo normal; por ejemplo, el bebé está activo solamente la mitad del tiempo habitual.**
 - **Si usted siente que algo no está bien.**

MI REGISTRO de recuento de movimientos fetales

Mi médico / partera recomienda esta cantidad meta: _____ movimientos en _____ hora(s). Acudiré al departamento de Labor and Delivery (Trabajo de Parto) del hospital o llamaré a mi médico / partera de inmediato al _____ si no se cumple este recuento meta.	
Fecha de hoy: _____ Hora de inicio: _____ Hora de finalización: _____	Fecha de hoy: _____ Hora de inicio: _____ Hora de finalización: _____
Fecha de hoy: _____ Hora de inicio: _____ Hora de finalización: _____	Fecha de hoy: _____ Hora de inicio: _____ Hora de finalización: _____
Fecha de hoy: _____ Hora de inicio: _____ Hora de finalización: _____	Fecha de hoy: _____ Hora de inicio: _____ Hora de finalización: _____
Fecha de hoy: _____ Hora de inicio: _____ Hora de finalización: _____	Fecha de hoy: _____ Hora de inicio: _____ Hora de finalización: _____
Fecha de hoy: _____ Hora de inicio: _____ Hora de finalización: _____	Fecha de hoy: _____ Hora de inicio: _____ Hora de finalización: _____
Fecha de hoy: _____ Hora de inicio: _____ Hora de finalización: _____	Fecha de hoy: _____ Hora de inicio: _____ Hora de finalización: _____
Fecha de hoy: _____ Hora de inicio: _____ Hora de finalización: _____	Fecha de hoy: _____ Hora de inicio: _____ Hora de finalización: _____
Fecha de hoy: _____ Hora de inicio: _____ Hora de finalización: _____	Fecha de hoy: _____ Hora de inicio: _____ Hora de finalización: _____

Continúe contando y registrando los movimientos fetales diariamente hasta que nazca su bebé.

Fetal Movement Counts