

CONTEO DE MOVIMIENTOS FETALES

Tu bebé te dice cosas importantes con cada uno de sus movimientos



1314 Bedford Avenue, Suite 210 • Baltimore, MD 21208
 1-800-221-7437 • 410-653-8709 (fax)
 info@firstcandle.org • www.firstcandle.org

He comenzado el conteo hoy (fecha, día, mes, año) . . Mi fecha probable de parto es (día, mes, año) . . Habitualmente realizo el conteo entre los siguientes horarios: Entre las: . hs. y las . hs.

DÍAS DE LA SEMANA

INICIO DEL CONTEO

5 minutos entre conteo y conteo

Más de 2 horas

	Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5	Día 6	Día 7	Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5	Día 6	Día 7	Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5	Día 6	Día 7	Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5	Día 6	Día 7	
0-5																													
6-10																													
11-15																													
16-20																													
21-25																													
26-30																													
31-35																													
36-40																													
41-45																													
46-50																													
51-55																													
56-60																													
61-65																													
66-70																													
71-75																													
76-80																													
81-85																													
86-90																													
91-95																													
96-100																													
101-105																													
106-110																													
111-115																													
116-120																													

- SEMANA 28
- SEMANA 29
- SEMANA 30
- SEMANA 31
- SEMANA 32
- SEMANA 33
- SEMANA 34
- SEMANA 35
- SEMANA 36
- SEMANA 37
- SEMANA 38
- SEMANA 39
- SEMANA 40
- SEMANA 41
- SEMANA 42

Conteo de movimientos fetales:

El conteo de los movimientos fetales te permite a ti y a tu compañero crear un maravilloso vínculo con el bebé. Si cuentas los movimientos fetales todos los días en el mismo horario durante el último trimestre de tu embarazo, ayudarás a tu médico obstetra a cuidar la salud de tu bebé. **Tu bebé te dice cosas importantes con cada uno de sus movimientos.**

Los médicos recomiendan a los padres iniciar el conteo de los movimientos fetales a partir de la semana 28 de gestación. Si realizas este conteo

todos los días, cuando se cumpla una semana o dos desde el inicio conocerás el comportamiento habitual de tu bebé. Mediante la utilización del gráfico para contar los movimientos fetales (*kick count chart*), tú y tu médico podrán determinar si el comportamiento de tu bebé es el normal o si se ha producido algún cambio en el mismo. Las investigaciones han

determinado que una disminución importante en los movimientos fetales podría ser el indicio de algún tipo de problema.

El conteo de los movimientos fetales es una forma simple, efectiva y sin costo económico de controlar la salud de tu bebé, que puede disminuir el riesgo de muerte fetal intrauterina.

Cómo realizar el conteo de los movimientos fetales:

Elige un momento del día en el que tu bebé esté habitualmente más activo, (por lo general luego de que ingieres algún bocado o comida liviana). Se aconseja realizar el conteo todos los días a la misma hora. Puedes sentarte con las piernas levantadas o recostarte de lado para iniciar el conteo. Si crees que tu bebé está dormido, puedes tocar tu vientre o caminar durante algunos minutos para intentar despertarlo. También puedes bebés algo bien frío. No inicies el conteo hasta comprobar que tu bebé se ha despertado.

- Debes incluir en el conteo cada uno de los movimientos del bebé: giros, pataditas, rotaciones, punzadas, etc... No debes incluir en el conteo el hipo de tu bebé.
- Cuanta hasta diez movimientos y anota en el gráfico los minutos que demoró el bebé en realizarlos. Lo normal es que el bebé realice esos diez movimientos en un lapso de media hora, aunque a veces demoran hasta dos horas.

Luego de una semana o dos, comprobarás que los movimientos pueden variar, aunque la mayoría de los días el comportamiento es similar. En este caso se trata de un bebé sano.

Puedes descargar de Internet el gráfico para contar los movimientos fetales (*kick count chart*) en www.firstcandle.org/new-expectant-parents.

Cómo utilizar el gráfico para contar los movimientos fetales

¡Utilizar el gráfico para contar los movimientos fetales es tan sencillo! Recuerda anotar, en la parte superior del gráfico, el día en que has iniciado el conteo de los movimientos fetales, así como la fecha probable de parto y el horario en que realizarás el conteo todos los días.

Recuerda que debes incluir absolutamente todos los movimientos de tu bebé: giros, pataditas, rotaciones, punzadas, etc.

Cuando hayas finalizado el conteo correspondiente al día 1, simplemente debes anotar en la casilla que corresponda a los minutos que ha demorado tu bebé en realizar diez movimientos. Por ejemplo, si llevó 15 minutos, debes buscar, en la columna correspondiente al Día 1, la línea que diga 11-15 minutos y realizar una marca en ese casillero. Si demoró una hora, debes buscar en la fila 56-60 minutos, y marcar ese casillero.

¡Así de fácil! Repite el mismo procedimiento cada día hasta concluir tu embarazo. Recuerda llevar tu gráfico cada vez que visites a tu médico obstetra para el control.

ANA	Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5	Día 6	Día 7
0-5							
6-10							
11-15	✓						
16-20							
21-25							
26-30							
31-35							
36-40							
41-45							
46-50							
51-55							
56-60							
61-65							
66-70							

Si observas una disminución importante en los movimientos fetales de tu bebé, debes comunicarte con tu médico obstetra de inmediato.

¿Qué debes hacer si estás preocupada?

Si estás preocupada acerca de la salud de tu bebé, debes comunicarte con tu médico obstetra para que él te aconseje qué debes hacer. Existen situaciones en las cuales debes llamar a tu médico inmediatamente:

- Si sientes que tu bebé se mueve cada vez menos durante el día, o si no has sentido los movimientos de tu bebé durante un día entero.
- Si durante un lapso de dos horas, no has sentido los diez movimientos de tu bebé en un horario en el que él habitualmente está activo, debes repetir el procedimiento a la hora o a las dos horas. Si tu bebé sigue sin moverse, debes comunicarte con tu médico de inmediato.
- Si tu médico te ha revisado a causa de una disminución en los movimientos fetales y luego te han enviado a casa, recuerda realizar el siguiente control en la fecha fijada o a la semana siguiente.
- Es importante que sepas que es muy poco habitual que un bebé se mueva menos de diez veces durante un lapso de dos horas.
- También es importante aclarar que todos los bebés realizan ciclos de sueño-vigilia, y que estos ciclos se repiten varias veces durante el día. Sin embargo, casi al final del embarazo, la mayoría de los bebés no duermen más de una hora cada vez. Recuerda asegurarte de que tu bebé esté despierto antes de iniciar el conteo de sus movimientos.

Nunca esperes al día siguiente para consultar al médico si sientes una disminución en los movimientos fetales.

Exámenes adicionales

Si has informado a tu médico acerca de una disminución de los movimientos fetales, él te pedirá que acudas al consultorio o directamente al hospital, a la sala de trabajo de parto y luego a la sala de parto. Los médicos pueden realizarte otros estudios con el objetivo de observar la salud de tu bebé:

- Monitoreo fetal sin estrés (*non-stress test en idioma inglés*): es el control de la frecuencia cardiaca del bebé en respuesta a sus propios movimientos.
- Ecografía: Toma fotografías a través de ondas de ultrasonido con el objetivo de evaluar el crecimiento del bebé, la cantidad de líquido amniótico, la placenta, la circulación sanguínea, etc.
- Perfil biofísico (*BPP BioPhysical Profile en idioma inglés*): El perfil biofísico combina una ecografía con un monitoreo fetal, para evaluar la frecuencia cardiaca del bebé, la respiración, los movimientos, el tono muscular y la cantidad de líquido amniótico.
- Prueba de tolerancia a las contracciones (*Contraction Stress Test en idioma inglés*) evalúa la frecuencia cardiaca del bebé en respuesta a las contracciones uterinas.

No dudes en solicitar una segunda opinión si piensas que no estás siendo controlada correctamente o estás preocupada.

Otra información importante que debes conocer

Durante el último trimestre de tu embarazo, es muy importante que cuides tu salud. Te damos algunos ejemplos:

Continúa con los controles prenatales; aliméntate bien; descansa lo más que puedas y no faltes a los controles con tu médico obstetra. Controla una posible diabetes o hipertensión.

Es importante que conozcas los signos de un trabajo de parto prematuro. Comunícate inmediatamente con tu médico obstetra si observas alguno de los siguientes síntomas:

- Contracciones (endurecimiento del abdomen cada 10 minutos o más seguido);
- Sangrado o hemorragia vaginal; Aumento de las pérdidas vaginales o pérdida de agua.
- Presión en la zona pélvica inferior, como si tu bebé estuviese empujando hacia abajo;
- Dolor de la parte inferior de la espalda;
- Malestar similar a los dolores menstruales;
- Dolor en el abdomen con presencia de diarrea o sin ella.

Puedes asistir a una clase de preparto, que te ayudará a estar preparada para ese momento.

El sueño seguro salva vidas. Si quieres leer información acerca de la forma en que debe dormir tu bebé luego de nacer, puedes visitar nuestra página en Internet: www.firstcandle.org/bedtimebasics.

First Candle

Es la mayor organización a nivel nacional dedicada a fomentar embarazos seguros, así como la supervivencia infantil durante el primer año de vida. Nuestro objetivo principal es que cada niño llegue en forma saludable a su primer cumpleaños y a muchos cumpleaños más.

First Candle es un movimiento líder en crear conciencia acerca de la muerte fetal intrauterina, causa de 70 muertes por día en los Estados Unidos de América. El conteo de los movimientos fetales es la forma más efectiva de disminuir el riesgo de muerte fetal intrauterina.

Si deseas obtener más información acerca de la muerte fetal intrauterina, así como de la forma en que tu niño crecerá de manera saludable, puedes visitar nuestra página en Internet: www.firstcandle.org.



Deseamos agradecer a All Baby & Child y a los comercios autorizados Baby Products Experts por haber financiado económicamente el presente folleto.