

# CONTADOR DE PATADAS FETALES



El recuento de movimientos fetales, a veces denominado "recuento de patadas", es una forma de evaluar al bebé en el útero. Requiere que cuente el número de veces que siente moverse a su bebé en un período de tiempo determinado. Contar los movimientos de su bebé puede ayudarles a usted y a su médico a evaluar su estado de salud. Un bebé sano y en crecimiento se moverá con frecuencia. Se recomienda que todas las mujeres empiecen a contar los movimientos fetales a partir de la semana 28 de embarazo. Se recomienda especialmente a las mujeres con embarazos de alto riesgo o con complicaciones en el embarazo que cuenten.

## ¿CÓMO CUENTO?

- 1 Elija un momento conveniente para contar, a una hora en la que su bebé tienda a estar activo. Muchas mujeres se dan cuenta de que sus bebés son más activos después de comer, después de una actividad médica ligera y por la noche. Procure contar más o menos a la misma hora todos los días. Esto le ayudará a hacerse una idea de las pautas habituales de actividad de su bebé.
- 2 Cada día, a la hora elegida, acuéstese de lado o siéntese en una silla cómoda. El mejor lugar para empezar a "contar patadas" es una habitación tranquila y sin distracciones. Tenga a mano papel y bolígrafo.
- 3 Anote la hora a la que siente el primer movimiento de su bebé y marque cada movimiento que sienta después. Cuente cada giro, vuelta, aleteo, balanceo, patada y codo que sienta. No cuente el hipo. Continúe contando hasta que haya marcado 6 movimientos. Registre el tiempo del sexto movimiento. También puede encontrar muchas aplicaciones para su teléfono inteligente que pueden ayudarle a grabar estas sesiones de "recuento de patadas".
- 4 Si no siente al menos 6 movimientos en una hora, continúe contando movimientos durante la siguiente hora. Si no tiene al menos 10 movimientos en estas dos horas de monitorización, tiene que ir directamente a la sala de partos para que la evalúen.

Fecha de hoy: Ene_1ro Hora de inicio: 6:45 Pm Hora de finalización: 7:27 pm	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: __	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: __	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: __