



## Cómo contar las patadas de su bebé

Una buena manera de mantenerse al tanto de la salud de su bebé es contar la frecuencia con la que se mueve o “patea”.

Puede empezar a hacerlo durante el 7º mes del embarazo, o a partir de las 28 semanas.

### Para contar las patadas, haga lo siguiente:

- Intente hacerlo inmediatamente después de comer. Su bebé está más activo después de que usted coma.
- Siéntese con sus piernas levantadas o acuéstese sobre su lado izquierdo.
- Tome cuenta a que hora empieza.
- Coloque las manos sobre su vientre.
- Cuente cuántas veces se mueve su bebé. Se considera que se “mueve” cada vez que da una patada, se menea, retuerce, da vueltas, rueda o se estira.
- Siga contando hasta llegar a 10 movimientos.
- Una vez que el bebé se haya movido 10 veces en una hora, puede dejar de contar y seguir con el resto de su día.

Si su bebé no se mueve 10 veces en la primera hora, no se preocupe. Puede estar durmiendo. Lo que puede hacer es:

- Tomar algo frío.
- Comer algo.
- Caminar por 5 minutos.
- Luego vuelva a contar patadas por 1 hora más.

¿Qué pasa si no siente 10 movimientos durante la segunda hora?

Llame a su proveedor de atención de la salud de inmediato. Su proveedor le dirá qué hacer.

Número de teléfono del proveedor de atención de la salud:

Cuando nuestra oficina está cerrada, llame al:



***“Ayer por la mañana conté las patadas por 2 horas y no sentí ningún movimiento. Llamé a mi doctora y le conté. Ella llamó a la sala de emergencias para avisar que iba a ir para que revisen a mi bebé. Cuando llegué al hospital, me dijeron que mi bebé tenía problemas. Dijeron que hice muy bien en ir al hospital. Le salvaron la vida a mi bebé y ahora tengo un hijo saludable”.***

*– Silvia, 25 años de edad*