

Movimientos del Bebé

Los bebés saludables se mueven muchas veces al día.

¡Los bebés activos son bebés saludables!

Empiece a contar los movimientos de su bebé en su séptimo mes, o a las 28 semanas.

Pregúntele a su médico que le de su fecha de comienzo:

Como contar los movimientos:

- Trate después de comer. Su bebé está más activo.
- Siéntese, o acuéstese en su lado izquierdo.
- Anote la hora en que empezó.
- Ponga sus manos sobre su barriga.
- Cuente cuantas veces se mueve su bebé.
Un "movimiento" es cualquier patadita, una meneada, una vuelta, un giro, o un estiramiento.
- Cuente hasta 10 movimientos.
- Si su bebé se mueve 10 veces en la primera hora, puede dejar de contar.

¿Qué pasa si su bebé no se mueve 10 veces en la primera hora? No se preocupe.

Su bebé puede estar durmiendo. Esto es lo que puede hacer:

- Coma o tome algo.
- Camine por 5 minutos.
- Después empiece a contar los movimientos por otra hora.

¿Qué pasa si su bebé no se mueve 10 veces en la segunda hora?

Llame a su médico inmediatamente.

Su médico le dirá que hacer.

Número de teléfono del médico: _____

Cuando estemos cerrados, llame: _____

Este folleto pertenece a: _____



Como contar los movimientos.

"Ayer por la mañana conté los movimientos por dos horas y no sentí mover a mi bebé. Le llame a mi médico y le dije. Ella llamó a la sala de emergencia (urgencias) para decirles que iba para que revisaran a mi bebé.

Cuando llegué al hospital, me dijeron que mi bebé estaba teniendo problemas. Me dijeron que estuvo bien que haya venido. Salvaron a mi bebé y ahora tengo un niño sano."

-- Sylvia, 25 años

Practique aquí.

Domingo

Empecé 9:30

- movimiento 1
- movimiento 2
- movimiento 3
- movimiento 4
- movimiento 5
- movimiento 6
- movimiento 7
- movimiento 8
- movimiento 9
- movimiento 10

Termine 9:40

Lunes

Empecé _____

- __ movimiento 1
- __ movimiento 2
- __ movimiento 3
- __ movimiento 4
- __ movimiento 5
- __ movimiento 6
- __ movimiento 7
- __ movimiento 8
- __ movimiento 9
- __ movimiento 10

Termine _____

Los Movimientos

Este folleto pertenece a:

Ponga las fechas para la semana. Para cada día, llene la hora que empezó. Marque cada vez que sienta un movimiento. Ponga la hora que terminó. Enseñe este folleto a su médico en cada visita.

Semana de:

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
Hora Empecé _____	Empecé _____	Empecé _____	Empecé _____	Empecé _____	Empecé _____	Empecé _____
_ movimiento 1	_ movimiento 1	_ movimiento 1	_ movimiento 1	_ movimiento 1	_ movimiento 1	_ movimiento 1
_ movimiento 2	_ movimiento 2	_ movimiento 2	_ movimiento 2	_ movimiento 2	_ movimiento 2	_ movimiento 2
_ movimiento 3	_ movimiento 3	_ movimiento 3	_ movimiento 3	_ movimiento 3	_ movimiento 3	_ movimiento 3
_ movimiento 4	_ movimiento 4	_ movimiento 4	_ movimiento 4	_ movimiento 4	_ movimiento 4	_ movimiento 4
_ movimiento 5	_ movimiento 5	_ movimiento 5	_ movimiento 5	_ movimiento 5	_ movimiento 5	_ movimiento 5
_ movimiento 6	_ movimiento 6	_ movimiento 6	_ movimiento 6	_ movimiento 6	_ movimiento 6	_ movimiento 6
_ movimiento 7	_ movimiento 7	_ movimiento 7	_ movimiento 7	_ movimiento 7	_ movimiento 7	_ movimiento 7
_ movimiento 8	_ movimiento 8	_ movimiento 8	_ movimiento 8	_ movimiento 8	_ movimiento 8	_ movimiento 8
_ movimiento 9	_ movimiento 9	_ movimiento 9	_ movimiento 9	_ movimiento 9	_ movimiento 9	_ movimiento 9
_ movimiento 10	_ movimiento 10	_ movimiento 10	_ movimiento 10	_ movimiento 10	_ movimiento 10	_ movimiento 10
Hora Termine _____	Termine _____	Termine _____	Termine _____	Termine _____	Termine _____	Termine _____

Semana de:

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
Hora Empecé _____	Empecé _____	Empecé _____	Empecé _____	Empecé _____	Empecé _____	Empecé _____
_ movimiento 1	_ movimiento 1	_ movimiento 1	_ movimiento 1	_ movimiento 1	_ movimiento 1	_ movimiento 1
_ movimiento 2	_ movimiento 2	_ movimiento 2	_ movimiento 2	_ movimiento 2	_ movimiento 2	_ movimiento 2
_ movimiento 3	_ movimiento 3	_ movimiento 3	_ movimiento 3	_ movimiento 3	_ movimiento 3	_ movimiento 3
_ movimiento 4	_ movimiento 4	_ movimiento 4	_ movimiento 4	_ movimiento 4	_ movimiento 4	_ movimiento 4
_ movimiento 5	_ movimiento 5	_ movimiento 5	_ movimiento 5	_ movimiento 5	_ movimiento 5	_ movimiento 5
_ movimiento 6	_ movimiento 6	_ movimiento 6	_ movimiento 6	_ movimiento 6	_ movimiento 6	_ movimiento 6
_ movimiento 7	_ movimiento 7	_ movimiento 7	_ movimiento 7	_ movimiento 7	_ movimiento 7	_ movimiento 7
_ movimiento 8	_ movimiento 8	_ movimiento 8	_ movimiento 8	_ movimiento 8	_ movimiento 8	_ movimiento 8
_ movimiento 9	_ movimiento 9	_ movimiento 9	_ movimiento 9	_ movimiento 9	_ movimiento 9	_ movimiento 9
_ movimiento 10	_ movimiento 10	_ movimiento 10	_ movimiento 10	_ movimiento 10	_ movimiento 10	_ movimiento 10
Hora Termine _____	Termine _____	Termine _____	Termine _____	Termine _____	Termine _____	Termine _____

Semana de:

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
Hora Empecé _____	Empecé _____	Empecé _____	Empecé _____	Empecé _____	Empecé _____	Empecé _____
_ movimiento 1	_ movimiento 1	_ movimiento 1	_ movimiento 1	_ movimiento 1	_ movimiento 1	_ movimiento 1
_ movimiento 2	_ movimiento 2	_ movimiento 2	_ movimiento 2	_ movimiento 2	_ movimiento 2	_ movimiento 2
_ movimiento 3	_ movimiento 3	_ movimiento 3	_ movimiento 3	_ movimiento 3	_ movimiento 3	_ movimiento 3
_ movimiento 4	_ movimiento 4	_ movimiento 4	_ movimiento 4	_ movimiento 4	_ movimiento 4	_ movimiento 4
_ movimiento 5	_ movimiento 5	_ movimiento 5	_ movimiento 5	_ movimiento 5	_ movimiento 5	_ movimiento 5
_ movimiento 6	_ movimiento 6	_ movimiento 6	_ movimiento 6	_ movimiento 6	_ movimiento 6	_ movimiento 6
_ movimiento 7	_ movimiento 7	_ movimiento 7	_ movimiento 7	_ movimiento 7	_ movimiento 7	_ movimiento 7
_ movimiento 8	_ movimiento 8	_ movimiento 8	_ movimiento 8	_ movimiento 8	_ movimiento 8	_ movimiento 8
_ movimiento 9	_ movimiento 9	_ movimiento 9	_ movimiento 9	_ movimiento 9	_ movimiento 9	_ movimiento 9
_ movimiento 10	_ movimiento 10	_ movimiento 10	_ movimiento 10	_ movimiento 10	_ movimiento 10	_ movimiento 10
Hora Termine _____	Termine _____	Termine _____	Termine _____	Termine _____	Termine _____	Termine _____