



## Perguntas frequentes

### O que é o *Count the Kicks*?

*Count the Kicks* é um programa de prevenção de natimortos que ajuda futuros pais a conhecer os padrões de movimentos normais do bebê durante o terceiro trimestre de gravidez. Uma mudança nos movimentos de um bebê pode ser um sinal de alerta para um problema sério que se desenvolve na gravidez. O *Count the Kicks* incentiva futuros pais a entrar em contato com seu profissional da saúde imediatamente se houver uma mudança no que é normal para seu bebê.

### Por que é importante contar os movimentos do bebê?

Pesquisas mostram que uma mudança no movimento de um bebê no terceiro trimestre, às vezes, é o primeiro ou único sinal de dificuldades. Ao contar os movimentos do seu bebê todos os dias, você saberá o que é normal para ele e estará mais alerta a possíveis sinais de alerta. Frequentemente ouvimos famílias cujos [bebês foram salvos](#) porque notaram uma mudança no padrão de movimento do bebê e alertaram seu profissional da saúde.

### Como posso conhecer os padrões de movimento do meu bebê?

1. Comece a contar no terceiro trimestre, que é de 28 semanas, ou 26 semanas, se você estiver com uma gravidez de alto risco ou de múltiplos fetos.
2. Baixe o [aplicativo gratuito](#) ou use um gráfico de monitoramento do movimento em papel impresso [[baixar aqui](#)].
3. Conte os movimentos do seu bebê todos os dias, de preferência no mesmo horário. Tente escolher um momento em que seu bebê esteja geralmente ativo.
4. Para começar, sente-se com os pés para cima ou se deite de lado. Conte cada um dos movimentos do seu bebê tocando no pé em nosso aplicativo até você alcançar 10 movimentos. Contar chutes, pontapés, movimentos de rolar ou chiados – mas não soluços, pois esses são involuntários. O aplicativo vai cronometrar o tempo que seu bebê leva para fazer 10 movimentos.
5. Depois que seu bebê atingir 10 movimentos, classifique a força dos movimentos do seu bebê, com 1 sendo leve e 5 sendo intenso.
6. Após alguns dias, você começará a perceber o tempo médio que seu bebê leva para fazer 10 movimentos.
7. Contate o seu médico imediatamente se notar uma mudança na força dos movimentos do seu bebê ou quanto tempo o bebê leva para fazer 10 movimentos. Se você não conseguir entrar em contato com seu médico, dirija-se ao hospital mais próximo.



## Dicas úteis

- Crie uma conta registrando-se no aplicativo para salvar suas sessões de contagem de chutes e ver o histórico de movimentos de seu bebê ao longo do tempo.
- Se você não quiser criar uma conta, ainda poderá contar os chutes por meio da opção “Iniciar contagem” no menu principal. No entanto, o aplicativo mostrará apenas as cinco sessões mais recentes e não salvará seu histórico completo de contagem. Se você se registrar após contar vários dias, pode perder alguns dados - é altamente recomendável se registrar assim que você começar a usar o aplicativo.
- Seu histórico de contagem de chutes pode ser compartilhado diretamente com seu médico baixando seus dados e pode ser um tópico útil para discutir durante as visitas ao seu médico.
- Continue contando todos os dias!

## Quais são os outros benefícios do *Count the Kicks*?

A contagem dos movimentos do seu bebê ajuda a estabelecer laços com ele. Dedicar tempo para o *Count the Kicks* proporciona um momento especial para você se concentrar nos movimentos e na personalidade do seu bebê. Também é um bom momento para seu parceiro e filhos mais velhos compartilharem essa experiência com você e criarem laços com o bebê.

*Count the Kicks* também proporciona a você a paz de espírito para saber quando seu bebê está se movendo como de costume. Em uma pesquisa com usuárias do aplicativo *Count the Kicks*, 77% disseram que o uso regular do aplicativo ajudou a reduzir a ansiedade sobre o bem-estar do bebê.

## Em quais idiomas o aplicativo *Count the Kicks* está disponível?

O aplicativo *Count the Kicks* GRATUITO está disponível em mais de 20 idiomas: Amárico, árabe, birmanês, mandarim, dari, inglês, francês, crioulo haitiano, hebraico, hindí, quiniaruanda, lingala, marshalês, mongol, nepalês, português, russo, somali, espanhol, suaíli e vietnamita.

## O natimorto ainda é uma preocupação nos EUA?

Infelizmente, sim. Natimorto é definido como a perda de um bebê durante a gravidez com 20 semanas ou mais de gestação. Em todos os EUA, uma média de mais de 21.000 bebês são perdidos para o natimorto todos os anos. Estatisticamente, isso significa que 1 em cada 175 gestações termina em morte fetal, e cerca de 60 famílias enfrentam a tragédia do natimorto todos os dias.



As disparidades raciais persistem e um [número desproporcional](#) de bebês ainda nasce em famílias nativas do Havaí ou de outras ilhas do Pacífico, negras e índias americanas ou nativas do Alasca. O *Count the Kicks* está comprometido em prevenir o natimorto e reduzir disparidades raciais usando dados para impulsionar nossa estratégia e informar nossa tomada de decisão. Nosso objetivo final é fazer mudanças significativas, sustentáveis e sistêmicas que levarão a um mundo em que os impactos do racismo, da discriminação, do status socioeconômico e do acesso aos cuidados de saúde não são mais preditores de natimortos.

### **O natimorto é evitável?**

Pesquisas mostram que pelo menos 1 em cada 4 mortes fetais pode ser [evitável](#). Pesquisa [publicada](#) na BJOG: Um Periódico Internacional de Ginecologia e Obstetrícia prova a eficácia do *Count the Kicks* como método para prevenção de natimortos. Nos primeiros 10 anos do programa *Count the Kicks* em Iowa, a taxa de natimortos no estado caiu em quase 32% (2008-2018). Se esse sucesso for replicado em todos os 50 estados, mais de 7.500 bebês serão salvos todos os anos!

### **Meu bebê está sempre ativo. Por que devo reservar algum tempo para o *Count the Kicks*?**

Bebês ativos também podem sentir desconforto, às vezes rapidamente e sem outros sinais de alerta. Ao monitorar o movimento de seu bebê todos os dias elimina a suposição de saber se seu bebê normalmente ativo desacelerou. O *Count the Kicks* fornece dados reais para mostrar ao seu profissional da saúde se você tiver alguma preocupação. [\[Fonte\]](#)

### **Por que preciso *Count the Kicks*? Passei do primeiro trimestre, devo estar fora da zona de perigo.**

O natimorto ainda acontece mesmo em gestações saudáveis e de baixo risco. De acordo com o CDC, uma em cada 175 gestações termina em morte fetal. Gravidezes negras e nativas do Havaí ou de outras ilhas do Pacífico têm uma chance de 1 em 101 de terminar em morte fetal.

Das mães que perderam um bebê por morte fetal no terceiro trimestre, 50% relataram um declínio gradual percebido no movimento fetal vários dias antes da morte de seu bebê. Uma mudança de movimento também pode ser um [sinal de alerta](#) de outros problemas. Quanto mais cedo você [buscar cuidados](#), mais cedo você e seu bebê poderão ser examinados e receber o cuidado certo. Isso [pode salvar](#) a sua vida ou a vida do seu bebê.



## **Por que preciso *Count the Kicks* quando consigo ouvir seus batimentos cardíacos com um dispositivo Doppler?**

Uma mudança nos batimentos cardíacos do bebê é uma das últimas coisas que ocorrem quando um bebê está em dificuldades. Uma alteração no movimento de um bebê pode indicar possíveis problemas antes que alterações reais na frequência cardíaca sejam detectadas. Os futuros pais só devem usar um dispositivo Doppler sob a orientação de um profissional da saúde. [\[Fonte\]](#)

## **Em que ponto da minha gravidez eu começo *Count the Kicks*?**

O Congresso Americano de Obstetras e Ginecologistas (American Congress of Obstetricians and Gynecologists, ACOG) recomenda que você comece a contar os movimentos em sua 28ª semana, ou com 26 semanas, se sua gravidez for de alto risco ou com múltiplos fetos. [\[Fonte\]](#)

## **O que é considerado normal?**

Todo bebê e toda gravidez são diferentes. Saber a quantidade média de tempo que seu bebê leva para fazer 10 movimentos é fundamental. Notifique seu médico imediatamente se houver uma alteração no que é normal para seu bebê. Se você não conseguir entrar em contato com seu médico, dirija-se ao hospital mais próximo.

## **Quando devo entrar em contato com meu profissional da saúde?**

Contate o seu médico imediatamente se você notar uma mudança na força dos movimentos ou no tempo que seu bebê leva para fazer 10 movimentos. Isso pode ser um sinal de problemas potenciais.

Não espere se houver mudanças significativas nos movimentos do seu bebê ou se não houver nenhum movimento.

Em caso de dúvida, entre em contato com seu médico! Não se preocupe em “incomodá-los”. É o trabalho deles cuidar de você e do seu bebê. Se você não conseguir entrar em contato com seu médico, dirija-se ao hospital mais próximo.

## **Os bebês chutam menos ou ficam sem espaço próximo do final da gravidez?**

**NÃO!** Os bebês **NÃO** chutam menos nem ficam sem espaço no final da gravidez. No final da gravidez, os tipos de movimentos que você sente podem mudar (mais pontapés, menos movimentos de rolar), mas seu bebê deve continuar a seguir os mesmos padrões de movimento até e mesmo durante o trabalho de parto.



Se você estiver monitorando os movimentos do seu bebê no mesmo horário todos os dias, deve levar aproximadamente a mesma quantidade de tempo para sentir 10 movimentos. Contate o seu médico imediatamente se notar uma alteração nos padrões de movimento de seu bebê. Se você não conseguir entrar em contato com seu médico, dirija-se ao hospital mais próximo. [\[Fonte\]](#)

### **O que devo fazer se eu não sentir meu bebê se mexer?**

Não espere se houver mudanças perceptíveis nos movimentos do seu bebê ou se não houver nenhum movimento. Vá para um hospital imediatamente! Eles estão disponíveis 24 horas por dia, 7 dias por semana para que você e seu bebê façam exames. Se você se sentir preocupada, não adie a consulta até o dia seguinte ou espere até sua próxima consulta agendada. **Confie na sua intuição. Confie nos dados. Não espere.**

### **Devo beber algo frio ou comer algo açucarado para fazer meu bebê se mover?**

Não. Pesquisas descartaram a ideia de que bebidas açucaradas e similares são uma boa maneira de fazer um bebê se mexer. O movimento do seu bebê é melhor monitorado sem intervenções como suco, doces, água gelada, etc. Contate o seu médico se seu bebê não estiver se movendo como o normal. Se você não conseguir entrar em contato com seu médico, dirija-se ao hospital mais próximo. [\[Fonte\]](#)

### **Posso usar o *Count the Kicks* se eu tiver uma placenta anterior?**

Sim! Em uma gravidez com uma placenta anterior (quando a placenta fica entre a parte da frente do útero e o bebê), pode demorar um pouco mais (em semanas) antes de você sentir o movimento do bebê em comparação com uma gravidez sem uma placenta anterior. Pesquisas mostram que os tempos de contagem de movimentos fetais são semelhantes a outros locais placentários a partir de 24 semanas de gestação. Recomendamos sentar-se ou se deitar em uma posição confortável e dedicar tempo para realmente se concentrar no movimento do seu bebê enquanto usa o aplicativo GRATUITO *Count the Kicks*. Para obter orientação adicional sobre como monitorar o movimento com uma placenta anterior, converse com seu médico.

Como sempre, é importante monitorar os movimentos do seu bebê diariamente no terceiro trimestre e se manifestar caso note uma mudança na força dos movimentos do seu bebê ou quanto tempo o seu bebê leva para fazer 10 movimentos. [\[Fonte\]](#)

### **Posso usar o *Count the Kicks* se estiver esperando gêmeos ou múltiplos?**

Sim! Se você estiver esperando gêmeos ou múltiplos, a recomendação é começar a contar diariamente na 26ª semana. O aplicativo GRATUITO *Count the Kicks* permite que você conte um ou dois bebês! Quando você abre o aplicativo, ele perguntará para quantos bebês você



estará contando. Você selecionará dois, depois adicionará os nomes/apelidos de seus bebês e pressionará Salvar. Leia [nosso blog](#) para obter mais informações sobre a contagem de gêmeos.