



Preguntas frecuentes

¿Qué es *Count the Kicks*?

Count the Kicks es un programa de prevención de mortinatalidad que ayuda a los padres que esperan un bebé a conocer los patrones de movimiento normales de su bebé durante el tercer trimestre de embarazo. Un cambio en los movimientos del bebé podría ser una señal de alerta acerca de un problema grave que surge en el embarazo. *Count the Kicks* incentiva a los futuros padres a comunicarse con su médico de inmediato si existe algún cambio en lo que se considera normal en el bebé.

¿Por qué es importante contar los movimientos del bebé?

Las investigaciones muestran que un cambio en los movimientos del bebé durante el tercer trimestre a veces es el primer o el único signo de sufrimiento fetal. Al contar los movimientos del bebé todos los días, usted podrá saber lo que es normal en su bebé y estará más atenta a las posibles señales de alerta. A menudo, nos enteramos de familias cuyo [bebé fue salvado](#) gracias a que advirtieron un cambio en el patrón de movimiento del bebé y se lo comunicaron al médico.

¿Cómo hago para conocer los patrones de movimiento de mi bebé?

1. Comience por contar en el tercer trimestre, es decir, a las 28 semanas o a las 26 semanas si tiene un embarazo de alto riesgo o una gestación múltiple.
2. Descargue la [aplicación gratuita](#) o use un gráfico impreso de monitoreo de los movimientos [[descargar aquí](#)].
3. Cunte los movimientos del bebé todos los días, preferentemente, a la misma hora. Trate de elegir un momento en el que su bebé suele estar activo.
4. Antes de comenzar, siéntese con los pies levantados o recuéstese de costado. Cunte cada uno de los movimientos de su bebé tocando el pie en nuestra aplicación hasta alcanzar los 10 movimientos. Cunte las patadas, los puñetazos, los pinchazos, los giros o los movimientos sonoros, pero no el hipo, ya que este es involuntario. La aplicación medirá el tiempo que tarda su bebé en llegar a los 10 movimientos.
5. Después de que su bebé alcance los 10 movimientos, califique la fuerza de esos movimientos, donde 1 es tembloroso, y 5 es intenso.
6. Al cabo de unos días, comenzará a ver el tiempo promedio que tarda su bebé en llegar a los 10 movimientos.



7. Llame a su médico de inmediato si nota algún cambio en la fuerza de los movimientos de su bebé o en el tiempo que tarda su bebé en hacer 10 movimientos. Si no puede comunicarse con su médico, vaya al hospital más cercano.

Consejos útiles

- Cree una cuenta registrándose en la aplicación para guardar sus sesiones de recuento de patadas y observar el historial de movimientos de su bebé con el transcurso del tiempo.
- Si no desea crear una cuenta, de todos modos, puede contar las patadas a través de la opción “Iniciar recuento” en el menú principal. Sin embargo, la aplicación mostrará solo las cinco sesiones más recientes y no guardará su historial de recuento completo. Si se registra después de haber contado durante varios días, es posible que pierda algunos datos; se recomienda enfáticamente registrarse en cuanto comience a usar la aplicación.
- Su historial de recuento de patadas puede compartirse directamente con su médico descargando sus datos, y puede ser un tema útil para analizar durante las visitas a su médico.
- ¡Continúe contando todos los días!

¿Qué otros beneficios tiene *Count the Kicks*?

Contar los movimientos la ayuda a vincularse con su bebé. El tiempo que dedica a contar las patadas con *Count the Kicks* es un momento especial para concentrarse en los movimientos y la personalidad de su bebé. También es un buen momento para que su pareja y sus hijos mayores compartan esta experiencia con usted y se vinculen con el bebé.

Count the Kicks también le brinda la tranquilidad de saber cuándo su bebé se está moviendo de manera normal. En una encuesta a los usuarios de la aplicación *Count the Kicks*, el 77 % dijo que usar periódicamente la aplicación ayudaba a reducir la ansiedad respecto del bienestar del bebé.

¿En qué idiomas está disponible la aplicación *Count the Kicks*?

La aplicación *Count the Kicks* está disponible en más de 20 idiomas: amhárico, árabe, birmano, chino mandarín, darí, inglés, francés, haitiano-criollo, hebreo, hindi, kinyarwanda, ñingala, marshalés, mongol, nepalí, portugués, ruso, somalí, español, suajili y vietnamita.



¿La mortinatalidad aún es un problema en los EE. UU.?

Lamentablemente, sí. Se define como “mortinatalidad” a la pérdida del bebé durante el embarazo a las 20 semanas de gestación o más. En todos los EE. UU., se pierden un promedio de más de 21,000 bebés cada año a causa de la mortinatalidad. En términos estadísticos, eso significa que 1 de cada 175 embarazos termina en mortinatalidad y que alrededor de 60 familias sufren la tragedia de la mortinatalidad cada día.

Las disparidades raciales persisten, y todavía es [desproporcionado el número](#) de bebés que nacen muertos en familias nativas de Hawái o de otras islas del Pacífico, aborígenes estadounidenses o nativos de Alaska. *Count the Kicks* se compromete a prevenir la mortinatalidad y a reducir las disparidades raciales usando los datos para incentivar nuestra estrategia e informar nuestra toma de decisiones. Nuestra meta final es lograr cambios significativos, sostenibles y sistémicos que fomenten un mundo donde la influencia del racismo, la discriminación, el nivel socioeconómico y el acceso a la atención médica dejen de ser predictores de mortinatalidad.

¿Se puede prevenir la mortinatalidad?

Las investigaciones demuestran que al menos 1 de cada 4 casos de mortinatos [pueden prevenirse](#). Investigación [publicada](#) en BJOG: Una revista internacional de obstetricia y ginecología demuestra la efectividad de *Count the Kicks* como método a la hora de prevenir la mortinatalidad. En los primeros 10 años del programa *Count the Kicks* en Iowa, la tasa de mortinatos en ese estado disminuyó casi un 32 % (2008-2018). Si este éxito se replica en los 50 estados, ¡se salvarán más de 7,500 bebés por año!

Mi bebé siempre está activo. ¿Por qué debería invertir tiempo en usar *Count the Kicks*?

Los bebés activos también pueden presentar sufrimiento fetal, en ocasiones, de manera rápida y sin dar otras señales de advertencia. Controlar a diario los movimientos del bebé impide hacer conjeturas a la hora de saber si un bebé que se movía normalmente ya no lo hace de la misma manera. *Count the Kicks* le brinda datos reales para mostrarle al médico si llegara a surgir alguna inquietud. [[Fuente](#)]

¿Por qué debo usar *Count the Kicks*? Ya pasé el primer trimestre, debería estar fuera de la zona de peligro.

La mortinatalidad se produce incluso en embarazos sanos y de bajo riesgo. Según los CDC, uno de cada 175 embarazos termina en mortinatalidad. Los embarazos de las personas negras



y nativas de Hawái o de otras islas del Pacífico tienen 1 probabilidad en 101 de culminar el mortinatalidad.

De las madres que perdieron un bebé por mortinatalidad en el tercer trimestre, el 50 % informaron haber percibido una disminución gradual del movimiento fetal varios días antes de la muerte del bebé. Los cambios en los movimientos también pueden ser una [señal de advertencia](#) de otros problemas. Cuanto antes [consulte al médico](#), más rápido podrán controlarlos a usted y a su bebé para que reciban la atención adecuada. Esto [podría salvar](#) su vida o la vida de su bebé.

¿Por qué debo usar *Count the Kicks* si puedo escuchar los latidos cardíacos del bebé con una ecografía Doppler?

Los cambios en los latidos cardíacos del bebé son una de las últimas cosas que se producen cuando el bebé presenta sufrimiento fetal. Un cambio en el movimiento del bebé puede indicar posibles problemas antes de que se detecten cambios reales en la frecuencia cardíaca. Los futuros padres solo deben usar una ecografía Doppler con la orientación de un médico.

[\[Fuente\]](#)

¿En qué momento del embarazo comienzo a usar *Count the Kicks*?

El Congreso Estadounidense de Obstetras y Ginecólogos (*American Congress of Obstetricians and Gynecologists*, ACOG) recomienda comenzar a contar los movimientos en la semana 28 o a las 26 semanas si tiene un embarazo de alto riesgo o una gestación múltiple. [\[Fuente\]](#)

¿Qué se considera normal?

Cada bebé y cada embarazo son diferentes. Es clave saber la cantidad promedio de tiempo que tarda el bebé en llegar a 10 movimientos. Informe a su médico de inmediato si se produce un cambio en lo que es normal para su bebé. Si no puede comunicarse con su médico, vaya al hospital más cercano.

¿Cuándo debo comunicarme con mi médico?

Llame a su médico de inmediato si nota algún cambio en la fuerza de los movimientos o en el tiempo que tarda su bebé en hacer 10 movimientos. Esto podría ser un signo de posibles problemas.

No espere si advierte cambios significativos en los movimientos de su bebé o si no presenta ningún movimiento.



Cuando tenga dudas, ¡comuníquese con su médico! No se preocupe por “molestarlo”. Su trabajo consiste en cuidarlos a usted y a su bebé. Si no puede comunicarse con su médico, vaya al hospital más cercano.

¿Los bebés patean menos o se quedan sin espacio cuando se acerca el final del embarazo?

¡NO! Los bebés NO patean menos ni se quedan sin espacio cuando se acerca el final del embarazo. Hacia el fin del embarazo, los tipos de movimientos que usted siente pueden cambiar (más puñetazos, menos giros), pero su bebé debe continuar con los mismos patrones de movimiento hasta el trabajo parto e incluso durante el trabajo de parto.

Si controla los movimientos de su bebé a la misma hora todos los días, debería tardar más o menos lo mismo en sentir 10 movimientos. Llame a su médico de inmediato si nota algún cambio en los patrones de movimiento de su bebé. Si no puede comunicarse con su médico, vaya al hospital más cercano. [[Fuente](#)]

¿Qué debo hacer si no siento que mi bebé se mueve?

No espere si advierte cambios llamativos en los movimientos de su bebé o si no presenta ningún movimiento. ¡Vaya al hospital de inmediato! Pueden recibirlos las 24 horas del día y los 7 días de la semana para controlarlos a usted y a su bebé. Si siente preocupación, no posponga el control hasta el día siguiente ni espere hasta su próxima cita programada. **Confíe en su intuición. Confíe en los datos. No espere.**

¿Debo beber algo frío o comer algo dulce para que el bebé se mueva?

No. Las investigaciones ya no avalan la idea de que las bebidas dulces y similares sean una buena manera de fomentar los movimientos del bebé. El movimiento de su bebé se controla mejor sin que intervenga nada como jugos, golosinas, agua helada, etc. Llame al médico si su bebé no se mueve como lo hace normalmente. Si no puede comunicarse con su médico, vaya al hospital más cercano. [[Fuente](#)]

¿Puedo usar *Count the Kicks* si tengo una placenta previa?

¡Sí! En un embarazo con placenta previa (cuando la placenta se coloca entre la parte delantera del útero y el bebé), es posible que tarde un poco más de tiempo (semanas) en sentir el movimiento del bebé en comparación con un embarazo sin placenta previa. Las investigaciones demuestran que los tiempos de recuento de los movimientos fetales son similares a otras ubicaciones de la placenta a partir de las 24 semanas de gestación. Recomendamos sentarse o recostarse en una posición cómoda y tomarse el tiempo para enfocarse realmente en el



movimiento del bebé mientras usa la aplicación GRATUITA *Count the Kicks*. Para recibir más consejos sobre el control de los movimientos en casos de placenta previa, consulte a su médico.

Como siempre, es importante controlar los movimientos del bebé a diario durante el tercer trimestre y manifestar si advierte algún cambio en la fuerza de los movimientos del bebé o el tiempo que tarda en llegar a 10 movimientos. [[Fuente](#)]

¿Puedo usar *Count the Kicks* si espero mellizos o tengo un embarazo múltiple?

¡Sí! Si espera mellizos o tiene un embarazo múltiple, la recomendación es comenzar a contar todos los días a partir de las 26 semanas. ¡La aplicación GRATUITA *Count the Kicks* le permite contar los movimientos de un bebé o dos! Cuando abra la aplicación, le preguntará cuántos bebés desea incluir en el control de movimientos fetales. Debe seleccionar dos, agregar los nombres/apodos de los bebés y hacer clic en guardar. Lea [nuestro blog](#) para obtener más información sobre cómo contar los movimientos en caso de mellizos.