

## Ejemplos de planes de cursos para educadores de la preparación para el parto



### OBJETIVO:

Enseñarles a los futuros padres un método para hacer el seguimiento diario del movimiento fetal en el tercer trimestre de embarazo y su importancia.

### MATERIALES (disponibles en [www.countthekicks.org](http://www.countthekicks.org)):

- Video sobre cómo usar Count the Kicks
- Preguntas frecuentes sobre Count the Kicks
- Aplicación Count the Kicks
- Pantalla de computadora/proyector LCD (si se encuentra disponible)

### ACTIVIDADES:

(1 minuto) Presentación de la campaña Count the Kicks con el video de cómo usar la aplicación

(5 minutos) Debate sobre la importancia de contar los movimientos y el riesgo de muerte fetal, con las preguntas frecuentes sobre Count the Kicks

(1 minuto) Demostración de cómo acceder a la aplicación Count the Kicks, disponible en [www.countthekicks.org](http://www.countthekicks.org) y a través de las tiendas de aplicaciones para teléfonos inteligentes y tabletas

(5 minutos) Descarga de la aplicación y creación de perfiles (5 minutos) Revisión del proceso de Count the

### Kicks:

- A partir de las 28 semanas, cuente los movimientos de su bebé todos los días, preferentemente a la misma hora.
- Busque una hora según el momento en el que su bebé esté generalmente activo.
- Para comenzar, siéntese con los pies en alto o recuéstese de costado. Cuente cada movimiento de su bebé (patadas, golpecitos o vueltas, pero no hipos, ya que son involuntarios) como un movimiento y presione la huella en la aplicación Count the Kicks. Siga contando y presionando hasta que cuente diez movimientos. La aplicación calcula el tiempo que demora su bebé en hacer diez movimientos.
- Cada bebé es único. Algunos demoran menos de 30 minutos, pero otros pueden demorar hasta

- Guarde las sesiones de conteo de movimientos en la aplicación para poder consultar el historial de movimientos de su bebé. Luego de algunos días, comenzará a ver qué es normal para su bebé (cuánto tiempo demora en hacer diez movimientos).
- Saber la cantidad de tiempo normal que demora su bebé es clave. **Si lo “normal” cambia, comuníquese con su proveedor de atención médica**, ya que podría ser una señal de posibles problemas.
- La aplicación registrará la cantidad de tiempo que demora el bebé en hacer diez movimientos, o usted puede registrar sus tiempos en una tabla de Count the Kicks, disponible en [www.countthekicks.org](http://www.countthekicks.org).
- El historial del conteo de movimientos puede ser útil para las consultas con su proveedor de atención médica.
- ¡Siga contando todos los días!

(5 minutos) Debate: presente distintos escenarios para los padres, como los siguientes:

- ¿Qué deben hacer si notan que su bebé no se mueve durante dos horas?
- Notan que, normalmente, su bebé demora entre 15 y 20 minutos en hacer 10 movimientos, pero hoy, demoró más de dos horas en hacer 10 movimientos. ¿Qué deben hacer?
- Notan una importante disminución en el movimiento, pero es tarde por la noche, y no desean “molestar” al médico. ¿Qué deben hacer?

(10 minutos) Preguntas y respuestas: conceda bastante tiempo para las preguntas de los padres.

(5 minutos) Cierre mostrándoles a los padres el sitio web de Count the Kicks, [www.countthekicks.org](http://www.countthekicks.org), donde podrán obtener más información y tener acceso a la aplicación Count the Kicks. Si hay tiempo suficiente, reproduzca “Historia de la beba Ruby”, disponible en la pestaña “Videos” del sitio web. Recuérdeles a los padres que siempre deben comunicarse con el médico si tienen alguna preocupación o pregunta.

