

¡Comienza a las 28 semanas!

- 1 Cuenta los movimientos de tu bebé todos los días, una vez al día, aproximadamente a la misma hora del día.
- 2 Mide el tiempo que tarda el bebé en hacer 10 movimientos. Al cabo de unos cuantos días sabrás lo que es normal para tu bebé.
- 3 Llama inmediatamente a tu profesional médico si hay algún cambio en lo que es normal para tu bebé.



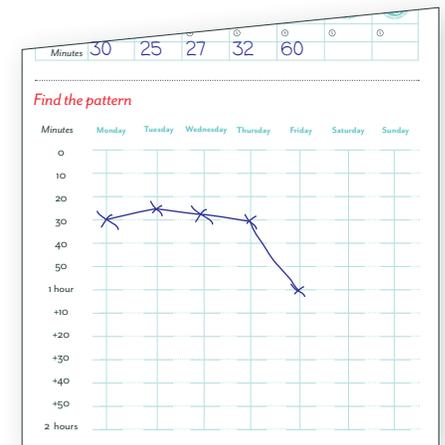
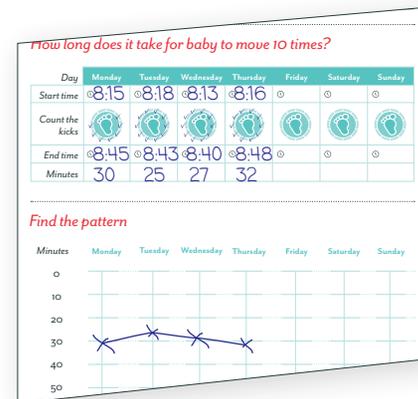
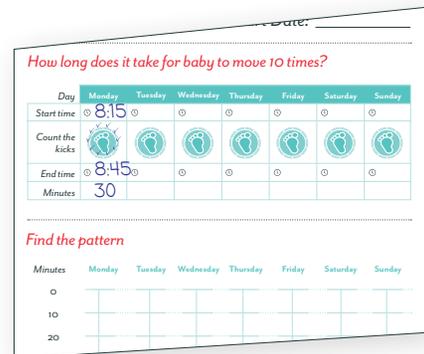
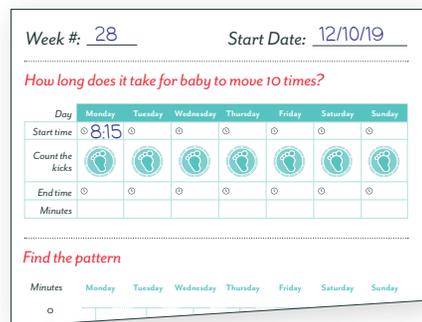
¡Prepárate para contar!

- Asegúrate de tener un reloj cerca.
- Ten también a mano un bolígrafo o lápiz.
- Acuéstate de lado o siéntate con los pies en alto.
- Ten tu gráfica lista para marcarla.

Es fácil contar las patadas

Usa una gráfica por semana

1. En la parte superior, anota la semana de tu embarazo y la fecha del comienzo de la semana.
2. Cuando sientas que tu bebé se mueve una vez, anota la hora.
3. Cuenta las patadas, cambios de postura y golpecitos. *No cuentes los hipos.*
4. Pon una marca cada vez que el bebé se mueva.
5. Al llegar al décimo movimiento, anota la hora.
6. Anota cuántos minutos tardó el bebé en moverse 10 veces.
7. Pon una X en el número de minutos que tardó el bebé en moverse 10 veces.
8. Dibuja una línea entre cada X para ayudarte a observar un patrón.
9. Si la línea cambia, llama a tu profesional médico. **¡Llámallo de inmediato!**



Semana n.º: _____

Fecha de inicio: _____

¿Cuánto tarda el bebé en moverse 10 veces?

Día	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Hora de inicio	🕒	🕒	🕒	🕒	🕒	🕒	🕒
Cuenta las patadas							
Hora de finalización	🕒	🕒	🕒	🕒	🕒	🕒	🕒
Minutos							

Observa el patrón

Minutos	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
0							
10							
20							
30							
40							
50							
1 hora							
+10							
+20							
+30							
+40							
+50							
2 horas							

Semana n.º: _____

Fecha de inicio: _____

¿Cuánto tarda el bebé en moverse 10 veces?

Día	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Hora de inicio	🕒	🕒	🕒	🕒	🕒	🕒	🕒
Cuenta las patadas							
Hora de finalización	🕒	🕒	🕒	🕒	🕒	🕒	🕒
Minutos							

Observa el patrón

Minutos	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
0							
10							
20							
30							
40							
50							
1 hora							
+10							
+20							
+30							
+40							
+50							
2 horas							