

Comece com 28 semanas!

- 1 Conte os movimentos do bebê todos os dias, uma vez ao dia, próximo do mesmo horário todos os dias.
- 2 Monitore quanto tempo leva para seu bebê fazer 10 movimentos. Depois de alguns dias, você saberá o que é normal para seu bebê.
- 3 Ligue para seu médico imediatamente se houver uma mudança no que é normal para seu bebê.



Prepare-se para contar!

- Certifique-se de ter um relógio perto de você.
- Tenha um lápis ou caneta perto de você também.
- Deite-se de lado ou sente-se com os pés para cima.
- Tenha seu gráfico pronto para marcar.

Contar chutes é fácil

Use um gráfico para cada semana

1. Escreva a semana da sua gravidez e a data no início da semana na parte superior.
2. Quando você sentir que seu bebê se move uma vez, anote o horário.
3. Contagem de chutes, pontapés e movimentos de rolar. Os soluços não contam.
4. Assinale cada vez que sentir seu bebê se mexendo.
5. Anote o horário no décimo movimento.
6. Escreva quantos minutos levou para seu bebê se mexer 10 vezes.

7. Coloque um X no número de minutos que levou para o bebê se mover 10 vezes.
8. Trace uma linha entre cada X para ajudar a ver um padrão.

9. Se a linha mudar, ligue para o seu médico. **Ligue imediatamente!**

N.º da semana: 28 Data de início: 12/10/19

Quanto tempo leva para o bebê se mover 10 vezes?

Dia	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo
Horário de início	8:15						
Conte os chutes							
Horário de término							
Minutos							

Encontre o padrão

Minutos	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo
0							
10							
20							
30							
40							
50							
1 hora							
+10							
+20							
+30							
+40							
+50							
2 horas							

Quanto tempo leva para o bebê se mover 10 vezes?

Dia	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo
Horário de início	8:15						
Conte os chutes							
Horário de término	8:45						
Minutos	30						

Encontre o padrão

Minutos	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo
0							
10							
20							
30							
40							
50							

Quanto tempo leva para o bebê se mover 10 vezes?

Dia	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo
Horário de início	8:15	8:18	8:13	8:16			
Conte os chutes							
Horário de término	8:45	8:43	8:40	8:48			
Minutos	30	25	27	32			

Encontre o padrão

Minutos	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo
0							
10							
20							
30							
40							
50							

Encontre o padrão

Minutos	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo
0							
10							
20							
30							
40							
50							
1 hora							
+10							
+20							
+30							
+40							
+50							
2 horas							

N.º da semana: _____ Data de início: _____

Quanto tempo leva para o bebê se mover 10 vezes?

Dia	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo
Horário de início	🕒	🕒	🕒	🕒	🕒	🕒	🕒
Count the kicks	👣	👣	👣	👣	👣	👣	👣
Horário de término	🕒	🕒	🕒	🕒	🕒	🕒	🕒
Minutos							

Encontre o padrão

Minutos	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo
0							
10							
20							
30							
40							
50							
1 hora							
+10							
+20							
+30							
+40							
+50							
2 horas							

N.º da semana: _____ Data de início: _____

Quanto tempo leva para o bebê se mover 10 vezes?

Dia	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo
Horário de início	🕒	🕒	🕒	🕒	🕒	🕒	🕒
Count the kicks	👣	👣	👣	👣	👣	👣	👣
Horário de término	🕒	🕒	🕒	🕒	🕒	🕒	🕒
Minutos							

Encontre o padrão

Minutos	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo
0							
10							
20							
30							
40							
50							
1 hora							
+10							
+20							
+30							
+40							
+50							
2 horas							