



Conteo de Patadas

El conteo de patadas fetales ayuda a saber qué tan activo es su bebé. Además de contar las patadas, contará cada vez que su bebé se mueva, ruede o gire. Tu bebé tiene momentos en los que está más activo que otros. Los momentos de actividad suelen ser después de haberse levantado y andado un rato, después de una comida o después de haber comido o bebido algo frío, como agua helada.

Su médico puede pedirle que cuente patadas dos o tres veces al día durante varios días; su médico le dirá con qué frecuencia debe hacerlos y cuándo llamarlo. Si es así, intenta hacerlos a la misma hora cada <puesta o después de la misma actividad. Por ejemplo, hágalos antes de levantarse, una hora después de almorzar y al acostarse por la noche. Si está autocontrolando las contracciones, puede contar las patadas al mismo tiempo.

El Colegio Estadounidense de Obstetras y Ginecólogos recomienda medir el tiempo que tarda en sentir 10 patadas, aleteos, silbidos o giros. Lo ideal es sentir al menos 10 movimientos en 2 horas. Lo más probable es que sienta 10 movimientos en mucho menos tiempo. Este cuadro es una manera fácil de registrar el conteo de patadas. Anote la fecha y la hora del primer movimiento. Cada vez que sienta que su bebé se mueve o pateo, marque una de las 10 casillas. Después de marcar las diez casillas, anota el tiempo del décimo movimiento. Si no puede sentir que su bebé se mueve, beba un vaso de agua fría o camine durante unos minutos y vuelva a intentarlo. Algunos médicos recomiendan que llame si su bebé se mueve menos de 10 veces en una hora.

TODAYS DATE	STARTING TIME											ENDING TIME	
6/22	8AM	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	8:42
NOTES:		baby seems fine											
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
NOTES:													
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
NOTES:													
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
NOTES:													
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
NOTES:													
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
NOTES:													
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
NOTES:													