

Si usted todavía está preocupada, contacte a su partera o su doctor inmediatamente. Nunca espere hasta el día siguiente.

Es mejor no demorar en contactar a un profesional de la salud. La mayoría de las veces, su doctor o su partera comprobará el latido del corazón de su bebé y le dirá que los exámenes de su bebé son normales. Sin embargo, en pocos casos, no sentir el movimiento del bebé es la única señal notable antes de un mortinato.

Debe contactarse con la maternidad, su doctor o su partera directamente:

- si su bebé no se mueve en absoluto durante un día. Si esto pasa contacte a un profesional de la salud ese mismo día o esa misma noche. No espere hasta el día siguiente.
- si en el transcurso de un día su bebé se mueve cada vez menos y siente que hay muy poca actividad de su bebé.

Esperamos que esta información le haya ayudado a conocer y a entender lo que significan los movimientos de su bebé.

Para más información sobre los movimientos de su bebé solicite a su obstetra o partera o para informaciones adicionales (en inglés) visite:
www.stillbirthalliance.org.au/guideline4.htm.

Agradecimientos

Este folleto de información fue compilado en 2010 y actualizado por última vez en 2012 por investigadores de salud de la Australia and New Zealand Stillbirth Alliance [ANZSA] con asesoramiento de organizaciones miembro de ANZSA y el Queensland Centre for Mothers and Babies.

ANZSA agradece al Mater Medical Research Institute por dar un lugar para el ANZSA Coordinating Centre y a The Mater Foundation por apoyar las actividades de ANZSA.

Dirección de Correo Electrónico de la Australian and New Zealand Stillbirth Alliance:
info@stillbirthalliance.org.au
Página Web: www.stillbirthalliance.org.au

ANZSA es una oficina regional de la International Stillbirth Alliance (www.stillbirthalliance.org)

ANZSA Coordinating Centre, Mater Medical Research Institute, Brisbane QLD Australia (research.mater.org.au)

research.mater.org.au

El Embarazo

Los Movimientos De Su Bebé y Su Significado



El embarazo—los movimientos de su bebé y su significado

Este folleto le dará información sobre qué significan los movimientos de su bebé. También le provee algunos consejos sobre cómo puede chequear la salud de su bebé estando atenta a sus movimientos.

¿Qué está haciendo su bebé ahí adentro?

Como madre, es muy emocionante sentir a su bebé moviéndose. Su bebé estará activo durante todo su embarazo. Usted comenzará a sentir a su bebé moverse entre las **16–22 semanas** de embarazo. Al principio no sentirá los movimientos de su bebé con frecuencia. A medida que su bebé crezca, los movimientos serán más obvios y gradualmente sentirá los movimientos con mayor regularidad. No sentirá movimientos pequeños como chuparse el pulgar o estirar los dedos de la mano y del pie. Sentirá movimientos ondulantes y de patadas y quizás hipos (pequeñas contracciones rítmicas) durante el último trimestre de su embarazo. Todos estos movimientos son obvios en los últimos meses de embarazo y debe sentirlos hasta el momento que empieza el trabajo de parto.

¿Qué dicen los movimientos sobre la salud de su bebé?

Usualmente, un bebé activo es un bebé saludable. Algunas mujeres pueden no sentir a su bebé moverse tanto como otras, aunque su bebé esté bien. Las mujeres que poseen un tamaño corporal más grande o cuya placenta

está ubicada por delante del útero pueden no sentir los movimientos de su bebé tan fuertemente.

¿Cuánto debe moverse su bebé: debe contar las patadas?

Ser consciente de los movimientos de su bebé cada día es un muy buen hábito durante el embarazo. No hay necesidad de mantener un registro escrito de los movimientos de su bebé, aunque algunas mujeres pueden querer hacerlo.

Le sugerimos que a partir de las **28 semanas** (tercer trimestre) dedique tiempo cada día concentrada en los movimientos de su bebé. La mayoría de los bebés se mueven más en la mañana y en la noche.

Cuando su bebé está despierto puede practicar sentir los movimientos. Sentirá los movimientos **mejor** cuando descansa acostada o sentada. Sentirá **menos** los movimientos al estar de pie, caminando o si está ocupada con otras cosas

¿Es cierto que los bebés se mueven menos antes del trabajo de parto?

No hay razón para creer que los bebés se mueven menos en las últimas semanas antes del nacimiento. Es importante recordar que su bebé debe permanecer activo durante todo el embarazo.

¿Los bebés saludables se mueven todo el tiempo?

Los bebés no se mueven todo el tiempo, incluso cuando están perfectamente sanos. Todos los

bebés saludables estarán quietos o durmiendo por períodos cortos de tiempo. Antes del nacimiento, los bebés tienen ciclos de sueño y vigilia parecidos a los ciclos de un recién nacido.

Para entender mejor los ciclos de vigilia y sueño de su bebé, imagine un niño pequeño saludable corriendo y luego tomando una siesta durante el día. Este comportamiento es normal para un niño pequeño. Sin embargo, si ese niño pequeño estuviera acostado en el sillón por un largo tiempo cuando no suele dormir, usted se preguntaría si su niño pequeño está enfermo. Del mismo modo, si su bebé está quieto cuando normalmente es activo, entonces hay una razón para preocuparse.

¿Qué hacer si está preocupada por los movimientos de su bebé?

Siempre recuerde que los movimientos normales son señales de un bebé saludable—cuando un bebé saludable está despierto se moverá usualmente por lo menos 10 veces en dos horas. Si siente una disminución en la actividad diaria normal de su bebé puede ser una razón para preocuparse.

Si tiene alguna preocupación durante su embarazo sobre los movimientos de su bebé, primero debe sentarse en un lugar tranquilo y concentrarse en sentir los movimientos de su bebé.