

“ Definitivamente, préstale atención a Count the Kicks®. Es importante. Si yo hubiera estado atenta, Nahla hoy no estaría aquí. ”

- Dana, mamá de Nahla



Para leer más historias de bebés que nacieron gracias a Count the Kicks®, visiten www.countthekicks.org.

Consejo útil: Siempre duerma sobre su costado izquierdo. Según estudios esta es la mejor posición para las mamás y sus bebés.*

Count the Kicks® es una campaña de Healthy Birth Day, Inc.®, una organización 501(c)(3) dedicada a la prevención de la muerte fetal e infantil mediante la educación, la promoción y el apoyo.

Esta información es solo para fines educativos; no pretende ser un diagnóstico ni un tratamiento. Solo debe utilizarse de acuerdo con su proveedor de atención médica. *Visite CountTheKicks.org para referencias de investigación.



Descargue la aplicación GRATUITA
Count the Kicks® hoy mismo.

Nuestra aplicación gratis le ayuda a recordar contar los movimientos de su bebé con Count the Kicks® todos los días durante el 3er trimestre.

- Gráficos fáciles de leer que muestran el historial de movimientos normal de su bebé.
- Disponible en 12 idiomas
- Lleve la cuenta de los movimientos de bebés únicos o mellizos.
- Descargue sus sesiones para compartir con su proveedor o su familia.
- Reciba recordatorios diarios para que nunca olvide contar los movimientos de su bebé.

¡Más de 100.000 mamás nos recomiendan! ¡No demore!
Descargue la aplicación GRATUITA Count the Kicks® hoy mismo.

   countthekicks.org



HEALTHY
birthDAY
IMPROVING BIRTH OUTCOMES

SA
strategic america



©2020 Healthy Birth Day, Inc.® La Asociación Internacional de Educadores para el Nacimiento (ICEA, en inglés) apoya a Healthy Birth Day, Inc.®, y a la campaña de prevención de muerte fetal.

¿3er trimestre?

¡Empiece a contar!



Count
the Kicks®

Las mamás deben contar los movimientos.

¡Es importante y fácil estar atentos!

Le explicamos cómo:

Debe comenzar a contar a partir del 3er trimestre.

- 1 Lleve la cuenta de los movimientos de su bebé con la aplicación GRATUITA Count the Kicks® o descargue una tabla de Count the Kicks® en countthekicks.org.
- 2 Cuente los movimientos todos los días; preferentemente a la misma hora.
- 3 Lleve la cuenta del tiempo que demora su bebé en hacer 10 movimientos.
- 4 Luego de algunos días, comenzará a notar un tiempo promedio del tiempo en que su bebé hace 10 movimientos.
- 5 Si observa algún cambio en la fuerza de los movimientos o en el tiempo en que su bebé demora en hacer 10 movimientos, llame a su proveedor de inmediato.

¿Por qué es importante contar los movimientos de mi bebé?

Contar los movimientos, los golpecitos, las pataditas y las vueltas de su bebé es una manera gratis y no invasiva de controlar el bienestar de su bebé. **También es una excelente forma de crear un vínculo con su bebé durante el embarazo.** Un cambio en el movimiento, ya sea una disminución o un aumento rápido, es a veces la única o la primera indicación de que debe visitar a su proveedor de atención médica para controlar a su bebé.

Preste atención a la **fuerza** en los movimientos del bebé y avísele a su proveedor de atención médica si los movimientos se debilitan.

¿Qué se considera normal?

Cada bebé es diferente. Es fundamental saber el tiempo promedio que demora su bebé en hacer 10 movimientos. Comuníquese con su proveedor de atención médica inmediatamente si observa un cambio en lo que para su bebé es "normal".

¿Cuándo debo contar los movimientos de mi bebé?

Debe comenzar a contar los movimientos de su bebé todos los días a partir del 3er trimestre. Según estudios recientes, la mejor hora para contar los movimientos del bebé es a la noche. Ponga los pies en alto, mamá, y ¡a contar los movimientos, los golpecitos, las pataditas y las vueltas del bebé!

¿Cuándo debo comunicarme con mi proveedor de atención médica?

Si observa algún cambio importante en la fuerza de los movimientos o en el tiempo en que su bebé demora en hacer 10 movimientos, llame a su proveedor de inmediato. **¡NO ESPERE!** Confíe en sus instintos. Cuando esté en duda, comuníquese con su proveedor de atención médica.

¡No demore!

*Según estudios recientes, un cambio repentino y rotundo en los movimientos del bebé es otra indicación de que debe llamar a su proveedor de atención médica.**



MITOS

Puedo usar un dispositivo Doppler casero para monitorear la salud de mi bebé.

¡NO! Un dispositivo Doppler debe ser usado solo por profesionales capacitados. Un cambio en el latido del corazón del bebé es uno de los últimos eventos que suceden cuando el bebé está sufriendo. Cuando el ritmo cardíaco se reduzca, ya puede ser demasiado tarde. Muchas veces las mamás confunden sus propios latidos con los del corazón del bebé.

Mi bebé se mueve mucho, así que no necesito contar sus movimientos.

Contar los movimientos diarios de su bebé ayuda a establecer el tiempo que demora su bebé generalmente en hacer 10 movimientos. Saber cuál es el tiempo "normal" para su bebé le ayudará a distinguir si ocurre cualquier cambio importante. Preste atención a la fuerza en los movimientos del bebé y avísele a su proveedor de atención médica si los movimientos, los golpecitos y las vueltas se debilitan.

El espacio para los bebés se va achicando, por eso se mueven menos.

El espacio para los bebés no se acaba al final del embarazo. Se van moviendo hacia arriba, incluso durante el parto.

