



El conteo de pataditas ayuda a la madre a monitorear la salud general de su bebé mediante el seguimiento de los movimientos. Una disminución mayor en el movimiento del bebé podría indicar problemas. Los médicos recomiendan que una madre debe sentir por lo menos diez pataditas en un periodo de dos horas. Muchas mujeres sentirán diez pataditas antes de que termine el periodo de 2 horas, esto es debido a que cada bebé es diferente. Siguiendo las pataditas de su bebé, usted será capaz de reconocer lo que es normal para su bebé.

**Meta:**

Por lo menos diez "pataditas" (estos puede incluir giros, aleitos, estiramientos, rollos, o pinchazos) en un periodo de dos horas. La mayoría de las madres pueden sentir los patrones de movimiento de su bebé a las veinticuatro semanas de gestación, es buena idea comenzar el conteo en ese tiempo. Usted será capaz de reconocer el movimiento de su bebé dentro de una a dos semanas de estar contando cada día. Si en algún momento usted nota una disminución en el número de pataditas, comuníquese con su médico, eso puede ser una señal de problemas.

**¿Por qué debe contar las pataditas de su bebé?**

Contar el número de pataditas que siente en un periodo de dos horas es una manera fácil y efectiva para monitorear la salud de su bebé y reducir las posibilidades de muerte fetal. El conteo de pataditas también:

- Ayuda a que usted y su pareja tengan un vínculo con el bebé
- Le permite reconocer los patrones de movimientos y personalidad de su bebé
- Le ayuda a saber cuando llamar al médico si nota alguna disminución en la cantidad de movimiento

El conteo de pataditas es importante incluso si ha tenido embarazos saludables en el pasado.

# ! Conteo de pataditas !

**¿Qué es el Conteo de Pataditas?**



Traído a usted por:



<http://www.infantmortalitynetwork.org>

Este folleto es solo para fines informativos, y no debe sustituir el consejo de su médico.

**Text BABY to 511411**  
 & get **FREE** messages on your **cell phone** to help you through your pregnancy & your baby's first year.

A New Service of the National Infant Mortality Network, Healthy Babies Coalition  
[text4baby.org](http://text4baby.org)

# ¡ Conteo de pataditas !

## Como funciona:

- Elija un momento del día en el que su bebé normalmente este activo.
- Póngase en una posición cómoda (sentada en una silla con los pies hacia arriba o acostada sobre el lado izquierdo).
- Anote la fecha y hora que comenzó a contar los movimientos del bebé, y cuente hasta llegar a diez movimientos o pataditas, después, escriba la hora que termino de contar.
- Escriba el tiempo que le lleve a alcanzar diez pataditas.
- *Si usted nota un aumento en lo que tarda alcanzar diez pataditas o si el bebé no se ha movido diez veces en dos horas, **llame a su médico.** No espere a llamar.*

**¿Qué pasa si mi bebé está dormido?**  
Para despertar a su bebé beba un poco de agua, coma una comida, o camine por unos minutos. Si eso no hace el truco, espere alrededor de una hora, y vuélvalo a intentar.

Ejemplo	Dom	Lun
Fecha	8/2	8/3
Hora de inicio	3:15	3:00
Hora que termino de contar	4:05	3:45
Minutos para llegar a 10	50	45

Semana 24	Dom	Lun	Mar	Mier	Jue	Vier	Sab
Fecha							
Hora de inicio							
Hora que termino de contar							
Minutos para llegar a 10							

Semana 25	Dom	Lun	Mar	Mier	Jue	Vier	Sab
Fecha							
Hora de inicio							
Hora que termino de contar							
Minutos para llegar a 10							

Semana 26	Dom	Lun	Mar	Mier	Jue	Vier	Sab
Fecha							
Hora de inicio							
Hora que termino de contar							
Minutos para llegar a 10							

Semana 27	Dom	Lun	Mar	Mier	Jue	Vier	Sab
Fecha							
Hora de inicio							
Hora que termino de contar							
Minutos para llegar a 10							

Semana 28	Dom	Lun	Mar	Mier	Jue	Vier	Sab
Fecha							
Hora de inicio							
Hora que termino de contar							
Minutos para llegar a 10							

Semana 29	Dom	Lun	Mar	Mier	Jue	Vier	Sab
Fecha							
Hora de inicio							
Hora que termino de contar							
Minutos para llegar a 10							

Semana 30	Dom	Lun	Mar	Mier	Jue	Vier	Sab
Fecha							
Hora de inicio							
Hora que termino de contar							
Minutos para llegar a 10							

Semana 31	Dom	Lun	Mar	Mier	Jue	Vier	Sab
Fecha							
Hora de inicio							
Hora que termino de contar							
Minutos para llegar a 10							

Semana 32	Dom	Lun	Mar	Mier	Jue	Vier	Sab
Fecha							
Hora de inicio							
Hora que termino de contar							
Minutos para llegar a 10							

Semana 33	Dom	Lun	Mar	Mier	Jue	Vier	Sab
Fecha							
Hora de inicio							
Hora que termino de contar							
Minutos para llegar a 10							

Semana 34	Dom	Lun	Mar	Mier	Jue	Vier	Sab
Fecha							
Hora de inicio							
Hora que termino de contar							
Minutos para llegar a 10							

Semana 35	Dom	Lun	Mar	Mier	Jue	Vier	Sab
Fecha							
Hora de inicio							
Hora que termino de contar							
Minutos para llegar a 10							

Semana 36	Dom	Lun	Mar	Mier	Jue	Vier	Sab
Fecha							
Hora de inicio							
Hora que termino de contar							
Minutos para llegar a 10							

Semana 37	Dom	Lun	Mar	Mier	Jue	Vier	Sab
Fecha							
Hora de inicio							
Hora que termino de contar							
Minutos para llegar a 10							

Semana 38	Dom	Lun	Mar	Mier	Jue	Vier	Sab
Fecha							
Hora de inicio							
Hora que termino de contar							
Minutos para llegar a 10							

Semana 39	Dom	Lun	Mar	Mier	Jue	Vier	Sab
Fecha							
Hora de inicio							
Hora que termino de contar							
Minutos para llegar a 10							

Semana 40	Dom	Lun	Mar	Mier	Jue	Vier	Sab
Fecha							
Hora de inicio							
Hora que termino de contar							
Minutos para llegar a 10							

Semana 41	Dom	Lun	Mar	Mier	Jue	Vier	Sab
Fecha							
Hora de inicio							
Hora que termino de contar							
Minutos para llegar a 10							

Semana 42	Dom	Lun	Mar	Mier	Jue	Vier	Sab
Fecha							
Hora de inicio							
Hora que termino de contar							
Minutos para llegar a 10							