

# Mantener Rastreo de MAMÁ Y BEBÉ

[www.projectaliveandkicking.org](http://www.projectaliveandkicking.org)



## MI EMBARAZO EMPODERADO™

Como una mamá esperando un bebé, su vigilancia y conocimiento prenatal le da a su bebé la mejor posibilidad de tener un parto saludable. Con tantos nuevos y emocionantes cambios en su cuerpo de semana en semana, es esencial de llevar un registro de los más importantes. Llevando un registro de los hitos desde la semana 8, usted puede monitorear el progreso desde una visita de atención médica hasta la otra. ¡El parto de un bebé fuerte y sano es el número uno objetivo!

Sabes que, como una futura mamá empoderada, Contando el Movimiento es una manera emocionante para supervisar los movimientos del bebé que espera? Contando los movimientos diarios puede ayudar a proporcionar una conciencia de los movimientos fetales de su bebé.

**Direcciones para Contar el Movimiento...** Como usted no ve su proveedor del cuidado de su salud todos los días, usted debe poner atención de los movimientos de su bebé todos los días. ¡Vamos a empezar un rastreo de los movimientos de su bebé!

- Cuente los movimientos de su bebé preferiblemente tres veces al día; por la mañana, por la tarde y antes de acostarse.
- Cuente cada patada, movimiento, puñetazo, empujo, pinchazo, vuelta, rodar, jiro, (no hipo) por 10 movimientos. Esto puede durar menos de cinco minutos, pero no debe tomar más de 1 hora.
- Entonces apunte el número de minutos que le toma para contar 10 movimientos. ¡Eso es todo!

Recuerda, que usted está buscando cualquier cosa que está fuera del ordinario. Vamos a decir, por ejemplo, que siempre cuenta los movimientos a las 7 a.m., después del desayuno; le toma usualmente 5 minutos para contar 10 movimientos. Entonces, una mañana le toma 45 minutos para contar 10 movimientos. Eso es fuera del ordinario. Tome otra cuenta de movimiento. Si todavía el cuento es fuera del ordinario, ¡Llame a su proveedor del cuidado de su salud inmediatamente!

Si usted detecta un nivel raro de actividad (más o menos movimientos fetales) o nota cualquier cambio brusco de movimiento, llame a su proveedor del cuidado de su salud. para que la evalúen para estar seguro que su bebé está bien. Si no puede contactar o visitar a su proveedor del cuidado de su salud, vaya para el Salón de Parto o el Cuarto de Emergencia. No espere para llamar al próximo día! Si usted no está contenta con los movimientos de su bebé después de su revisión de salud, llame a su proveedor del cuidado de su salud otra vez. Usted no los está molestando. Usted conoce a su bebé, siempre debe confiar en sus instintos.

NUNCA dude a llamar a su proveedor del cuidado de su salud con cualquier pregunta o inquietud, o con cualquier declaración que han hecho que usted no entienda, y ellos la educarán e informarán. Con su nueva mentalidad activa, trabajando juntos ahora podemos empoderar su viaje de embarazo.

---

Para más información, contáctanos a [info@projectaliveandkicking.org](mailto:info@projectaliveandkicking.org).  
Proyecto Vivo Y Patadas es una 501(c)(3) organización sin ánimo de lucro.  
Esta información no pretende reemplazar asesoramiento médico y cuidado.

## Mantener Rastreo del Primer y Segundo Trimestre:

Fecha															
Semanas	<b>8</b>	<b>10</b>	<b>12</b>	<b>14</b>	<b>16</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>
Edema/Peso															
Presión Sanguínea															
Orina															
Fundos	•	•	•	•											
Fetal ♥															
Movimiento Fetal*	•	•	•	•	•	•	•								

## Mantener Rastreo del Terer Trimestre:

Fecha	<i>Ejemplo</i>															
Semanas	<b>28</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>	<b>31</b>	<b>32</b>	<b>33</b>	<b>34</b>	<b>35</b>	<b>36</b>	<b>37</b>	<b>38</b>	<b>39</b>	<b>40</b>	<b>41</b>	
Edema/Peso	<i>NO/136</i>															
Presión Sanguínea	<i>115/78</i>															
Orina	<i>Negativo</i>															
Fundos	<i>28</i>															
Fetal ♥	<i>155</i>															
Movimiento Fetal	<i>Si</i>															
Cuenta de Movimiento (Anote el tiempo en minutos que se tarda para contar 10 movimientos)	<i>11</i> am	___ am	___ am	___ am	___ am	___ am	___ am	___ am	___ am	___ am	___ am	___ am	___ am	___ am	___ am	
	<i>10</i> mediodía	___ mediodía	___ mediodía	___ mediodía	___ mediodía	___ mediodía	___ mediodía	___ mediodía	___ mediodía	___ mediodía	___ mediodía	___ mediodía	___ mediodía	___ mediodía	___ mediodía	
	<i>12</i> pm	___ pm	___ pm	___ pm	___ pm	___ pm	___ pm	___ pm	___ pm	___ pm	___ pm	___ pm	___ pm	___ pm	___ pm	
	<i>9</i> am	___ am	___ am	___ am	___ am	___ am	___ am	___ am	___ am	___ am	___ am	___ am	___ am	___ am	___ am	
	<i>11</i> mediodía	___ mediodía	___ mediodía	___ mediodía	___ mediodía	___ mediodía	___ mediodía	___ mediodía	___ mediodía	___ mediodía	___ mediodía	___ mediodía	___ mediodía	___ mediodía	___ mediodía	
	<i>10</i> pm	___ pm	___ pm	___ pm	___ pm	___ pm	___ pm	___ pm	___ pm	___ pm	___ pm	___ pm	___ pm	___ pm	___ pm	
	<i>8</i> am	___ am	___ am	___ am	___ am	___ am	___ am	___ am	___ am	___ am	___ am	___ am	___ am	___ am	___ am	___ am
	<i>10</i> mediodía	___ mediodía	___ mediodía	___ mediodía	___ mediodía	___ mediodía	___ mediodía	___ mediodía	___ mediodía	___ mediodía	___ mediodía	___ mediodía	___ mediodía	___ mediodía	___ mediodía	___ mediodía
<i>12</i> pm	___ pm	___ pm	___ pm	___ pm	___ pm	___ pm	___ pm	___ pm	___ pm	___ pm	___ pm	___ pm	___ pm	___ pm	___ pm	
<i>9</i> am	___ am	___ am	___ am	___ am	___ am	___ am	___ am	___ am	___ am	___ am	___ am	___ am	___ am	___ am	___ am	
<i>11</i> mediodía	___ mediodía	___ mediodía	___ mediodía	___ mediodía	___ mediodía	___ mediodía	___ mediodía	___ mediodía	___ mediodía	___ mediodía	___ mediodía	___ mediodía	___ mediodía	___ mediodía	___ mediodía	
<i>8</i> pm	___ pm	___ pm	___ pm	___ pm	___ pm	___ pm	___ pm	___ pm	___ pm	___ pm	___ pm	___ pm	___ pm	___ pm	___ pm	
<i>10</i> am	___ am	___ am	___ am	___ am	___ am	___ am	___ am	___ am	___ am	___ am	___ am	___ am	___ am	___ am	___ am	
<i>11</i> mediodía	___ mediodía	___ mediodía	___ mediodía	___ mediodía	___ mediodía	___ mediodía	___ mediodía	___ mediodía	___ mediodía	___ mediodía	___ mediodía	___ mediodía	___ mediodía	___ mediodía	___ mediodía	
<i>9</i> pm	___ pm	___ pm	___ pm	___ pm	___ pm	___ pm	___ pm	___ pm	___ pm	___ pm	___ pm	___ pm	___ pm	___ pm	___ pm	
<i>11</i> am	___ am	___ am	___ am	___ am	___ am	___ am	___ am	___ am	___ am	___ am	___ am	___ am	___ am	___ am	___ am	
<i>12</i> mediodía	___ mediodía	___ mediodía	___ mediodía	___ mediodía	___ mediodía	___ mediodía	___ mediodía	___ mediodía	___ mediodía	___ mediodía	___ mediodía	___ mediodía	___ mediodía	___ mediodía	___ mediodía	
<i>9</i> pm	___ pm	___ pm	___ pm	___ pm	___ pm	___ pm	___ pm	___ pm	___ pm	___ pm	___ pm	___ pm	___ pm	___ pm	___ pm	
<i>13</i> am	___ am	___ am	___ am	___ am	___ am	___ am	___ am	___ am	___ am	___ am	___ am	___ am	___ am	___ am	___ am	
<i>11</i> mediodía	___ mediodía	___ mediodía	___ mediodía	___ mediodía	___ mediodía	___ mediodía	___ mediodía	___ mediodía	___ mediodía	___ mediodía	___ mediodía	___ mediodía	___ mediodía	___ mediodía	___ mediodía	
<i>10</i> pm	___ pm	___ pm	___ pm	___ pm	___ pm	___ pm	___ pm	___ pm	___ pm	___ pm	___ pm	___ pm	___ pm	___ pm	___ pm	



\* La mayoría de las mujeres empiezan a sentir movimientos fetales durante la semana 20. Sin embargo, estos movimientos se pueden sentir antes o después debido a otros factores.