

*¿Puedes sentirme,
mamá?*

SIENTE. CUENTA. REGISTRA.



Descarga **ME Preg**



Mantener Rastreo del Primer y Segundo Trimestre:

Obtén más información en www.mepreg.org.

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

Mantener Rastreo del Terer Trimestre:

Fecha	Ejemplo														
Semanas	28	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41
Edema/Peso	NO/136														
Presión Sanguínea	115/78														
Fundos	28														
Fetal ♥	155														
Cuenta de Movimiento (Anote el tiempo en minutos que se tarda para contar 10 movimientos)	lun. 11 mins														
	mar. 12 mins														
	mié. 10 mins														
	jue. 9 mins														
	vie. 12 mins														
	sáb. 11 mins														
	dom. 10 mins														

* 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.

¿Puedes sentirme, mamá?

A partir de la semana 28, es momento de sentir, contar y registrar diariamente los movimientos de tu bebé. Busca una posición cómoda y...



iSIENTE los movimientos de tu bebé! Cada patadita, empujoncito, golpecito, vuelta, giro o pirueta (no el hipo) cuenta.



iCUENTA los movimientos de tu bebé! Una vez al día, cronometra el tiempo que tarda en completar 10 movimientos en 1 hora (hasta un máximo de 2 horas).



iREGISTRA los movimientos de tu bebé! Usa nuestra app GRATUITA, ME Preg, o nuestra tabla de seguimiento en papel.

Si notas algún cambio en los movimientos de tu bebé, como una disminución, un aumento o la ausencia de movimientos fetales, **LLAMA de inmediato a tu equipo de atención médica** para asegurarte de que tu bebé esté bien. Si no puedes comunicarte con tu equipo de atención médica ni acudir a una consulta, ve al área de Maternidad o a Urgencias. **iNo esperes hasta el día siguiente ni hasta tu próxima cita!**

Tú eres quien mejor conoce a tu bebé. Confía siempre en tus instintos.



Obtén más información en www.mepreg.org.

Esta información no pretende sustituir el asesoramiento ni la atención médica profesional.

¿Embarazada? Echa un vistazo a nuestra aplicación **ME Preg**. Disponible para iOS y Android.

Para obtener más información, ponte en contacto con nosotros en info@projectaliveandkicking.org.

Project Alive & Kicking es una fundación sin fines de lucro registrada como organización 501(c)(3).

