

SIENTE VIDA

– GUÍA PARA AYUDAR A LAS EMBARAZADAS A SEGUIR LOS MOVIMIENTOS FETALES

Sentir pataditas y movimientos cada día en el vientre es signo de que el bebé está bien.

Existen distintos patrones para medir los movimientos fetales. Cada bebé es único en cuanto a la forma y frecuencia de sus pataditas y movimientos. No existen respuestas clave sobre qué es lo normal. No te compares con otras, aprende a conocer los patrones de movimiento de *tu* bebé. Confía en ti misma: tú eres quien mejor lo conoce.

LAS PATADITAS DEL BEBÉ EN EL VIENTRE

Los movimientos del bebé pueden consistir en pataditas, empujoncitos, estiramientos, deslizamientos y volteretas. El hipo del bebé no se considera un movimiento.

Casi todas las embarazadas empiezan a notar que el bebé se mueve en las semanas 18-20 de la gestación, más o menos, pero hay una gran variedad individual. A partir de las semanas 24-28, los movimientos son más estructurados, con periodos en los que el bebé está despierto y otros en los que duerme y no se mueve.

El número de pataditas y movimientos del bebé aumenta entre mediados del embarazo y la semana 32. Entonces, se estabiliza en el nivel que conservará hasta el momento del parto.

Los movimientos se sienten de un modo distinto hacia el final del embarazo, cuando el bebé encuentra menos espacio en el vientre. Pero ten presente que sus movimientos no deben disminuir nunca, ni debilitarse.

¿CÓMO PUEDES SENTIR LA VIDA QUE LLEVAS EN EL VIENTRE?

Dedica algún tiempo todos los días a notar cómo se mueve tu hijo cuando está despierto. ¡Hazlo un hábito fijo! Así estarás bien preparada para percibir cambios. Esto, además, refuerza el vínculo de unión con tu bebé y contribuye a prepararte para el papel de madre.

Empieza en la semana 28; entonces ya se habrá establecido un patrón de movimientos regular. Es mejor que te echas sobre el lado izquierdo, ya que así la circulación sanguínea en el útero y la placenta es óptima. En posición de reposo notarás mejor los movimientos del bebé que si estás de pie, o en actividad.

Hay muchos modos de controlar el patrón de actividad. A algunas les basta con percibir mentalmente los movimientos del bebé, mientras que otras consideran útil realizar un registro sistemático. Hay dos modos de hacerlo, escoge el que prefieras.

1. 1. Contar pataditas

Observa el tiempo que tardas en sentir 10 movimientos de tu hijo. Es importante también registrar su intensidad, de forma que puedas detectar si se debilitan. Para tomar notas usa de preferencia el formulario: [Mitt barns bevegelser \(PDF\)](#) / ([excel-skiema](#)).

y/o:

2. Describir cómo se sienten los movimientos del bebé

Dedica unos 15 minutos diarios a observar cómo se mueve tu bebé. Escribe notas en un diario o una libreta.

Al efectuar el registro pueden ayudarte estas preguntas:

- ¿Qué intensidad tienen los movimientos?
- ¿De qué forma se mueve el bebé?
- ¿Cuánto se mueve?

Los datos registrados responderán a las siguientes preguntas:

- ¿Sientes claramente las pataditas y los movimientos?
- ¿Tienen estos movimientos la intensidad habitual?
- ¿Se mueve el bebé de la forma habitual?

Independientemente del método utilizado, es importante que hagas el registro todos los días y que estés atenta. ¡Conviértelo en un momento agradable!

MENOR ACTIVIDAD INTRAUTERINA

La menor actividad intrauterina puede indicar que el bebé no está bien. El signo principal de ello es que tú misma sientes menos pataditas y movimientos, o que los movimientos han perdido intensidad.

Si percibes un cambio y te preocupa el estado de tu bebé, contacta inmediatamente con el hospital donde darás a luz. ¡No esperes al próximo día! Allí te tomarán en serio.

¿No estás segura de que el bebé se mueva con la frecuencia habitual?

Si estás insegura con respecto a la frecuencia de movimientos de tu hijo, procura comer y beber. Acuéstate luego del lado izquierdo y sigue la actividad del bebé en tu vientre. Procura estar en un lugar tranquilo y confortable, de modo que puedas concentrarte por completo. Percibe los movimientos de tu bebé durante 1 a 2 horas.

Llama al hospital donde darás a luz si:

- no percibes ningún movimiento en el transcurso de 1 a 2 horas.
- notas una menor frecuencia y/o que los movimientos tienen una intensidad inferior a lo habitual en el transcurso de ese tiempo.(¿No sabes qué es lo habitual en tu bebé? A título orientativo: el número de pataditas y movimientos de un bebé sano mientras está despierto es raramente inferior a 10 en el transcurso de 2 horas).
- sigues estando preocupada e insegura con respecto al patrón de actividad de tu bebé. Confía en tu intuición: tú eres quien mejor lo conoce.

Si notas muchos movimientos del bebé y te tranquilizas, no necesitarás contactar con el hospital.

Casi todas las mujeres que experimentan algún episodio de menor actividad intrauterina tienen embarazos sin complicaciones y dan a luz hijos sanos.