

SIENTA LA VIDA

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

Sentir pataditas y movimientos a diario en el vientre es signo de que el bebé está bien.

Cada bebé tiene distintos patrones de movimiento, existe una gran variación entre cómo y con qué frecuencia dan patadas y se mueven. No existe una norma común de qué es lo normal. Evite compararse con otras embarazadas - aprenda a conocer los patrones de movimientos de *su* bebé. Confíe en si misma, usted es quien mejor conoce a su bebé.

MOVIMIENTOS DEL BEBÉ EN EL VIENTRE

Solemos decir que notamos cómo el bebé da patadas, aunque los movimientos fetales no son solo patadas. También hay ligeros empujones y movimientos que nota cuando el bebé se estira y se da la vuelta. No se pueden sentir todos los movimientos del bebé, también hay diferencias en qué movimientos puede notar cada embarazada. El hipo no se considera un movimiento, pero también es una señal de buena salud.

La mayoría de embarazadas empiezan a notar movimientos del bebé alrededor de las semanas 18-20 de gestación, aunque existe una gran variación entre cada mujer. A partir de las semanas 25-30, los movimientos empiezan a ser más estructurados, con periodos en los que el bebé está despierto y otros en los que duerme y no se mueve.

El número de movimientos y su intensidad aumenta entre mediados del embarazo y la semana 32. Entonces, se estabiliza en un nivel que se mantendrá hasta el parto. También es normal que la intensidad siga aumentando durante todo el embarazo.

Los movimientos se notan diferentes hacia el final del embarazo, cuando el bebé tiene menos espacio en el vientre. Sin embargo, tenga en cuenta que los movimientos nunca deben disminuir ni debilitarse.

¿CÓMO OBSERVAR Y CONTROLAR LOS MOVIMIENTOS EN SU VIENTRE?

Dedique algún tiempo cada día a sentir cómo se mueve su bebé cuando está despierto. ¡Haga de estos momentos una rutina habitual! Así estará bien preparada para notar cambios. Esto, además, refuerza el vínculo de unión con su bebé y contribuye a prepararse para el papel de madre.

Empiece en la semana 28. También puede empezar un poco antes, aunque los movimientos del bebé no suelen ser regulares antes de la semana 28. Encuentre un periodo del día donde el bebé esté despierto. No *tiene que* hacerlo a una hora fija cada día, lo importante es que el bebé esté despierto, ya que por regla general no se moverá mientras duerme.

Puede tumbarse de costado, así circula mejor la sangre por útero y placenta. En esta postura podrá sentir mejor los movimientos del bebé que si está de pie o realiza alguna actividad.

Para algunas mujeres, es suficiente sentir los movimientos del bebé, mientras que para otras es útil anotar los movimientos sistemáticamente.

Concéntrese en los movimientos del bebé durante unos 15 minutos. Puede decidir por sí misma si necesita más o menos tiempo para hacerse una idea de los movimientos.

Las siguientes preguntas pueden ayudarla en el registro:

- ¿Qué intensidad tienen los movimientos?
- ¿Cómo se mueve el bebé?
- ¿Cuánto se mueve?

El registro deberá responder a las siguientes preguntas:

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

Puede hacer un diario de los movimientos de su bebé (aquí encontrará un modo de hacerlo: Los movimientos de mi bebé (Mitt barns bevegelser (pdf)).

El bebé se mueve durante todo el día. Puede seguir los movimientos más de una vez al día si lo desea o si piensa que los movimientos han variado.

MENOR ACTIVIDAD EN EL VIENTRE

Una menor actividad dentro del vientre podría indicar que el bebé no está bien. El signo principal de ello es que usted misma puede sentir menos movimientos, o que los movimientos pierden intensidad.

Contacte la unidad de Maternidad (fødeavdeling) a la que pertenece en cuanto sienta menos actividad. ¡No espere al día siguiente! Allí le tomarán en serio.

¿Piensa que el bebé se mueve menos de lo acostumbrado?

Tumbese de costado y siga los movimientos del bebé. Es importante que encuentre un lugar tranquilo, de modo que se pueda concentrar completamente.

- Si durante 1 a 2 horas no sintiera ningún movimiento del bebé, deberá llamar a Maternidad de inmediato. Diga que ya ha estado comprobando los movimientos, para que no le pidan que vuelva a hacerlo antes de ir a control.
- Si notara menos movimientos y/o que los movimientos tengan menos intensidad de lo habitual en su bebé, deberá llamar a Maternidad de inmediato. Si no supiera qué es lo habitual en su bebé, una regla general en Maternidad es que un bebé sano tiene raramente menos de 10 patadas y movimientos en el transcurso de 2 horas). Si continuara estando preocupada e insegura con respecto al patrón de actividad de su bebé, llame a Maternidad para que le orienten. Confíe en su intuición: es usted quien quien mejor conoce a su bebé. Si notara bastantes movimientos del bebé y se tranquiliza, no necesita contactar con Maternidad.

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

¡No tenga miedo de “molestar”! Aunque le ocurra muchas veces que siente poca actividad, contacte siempre con Maternidad.