

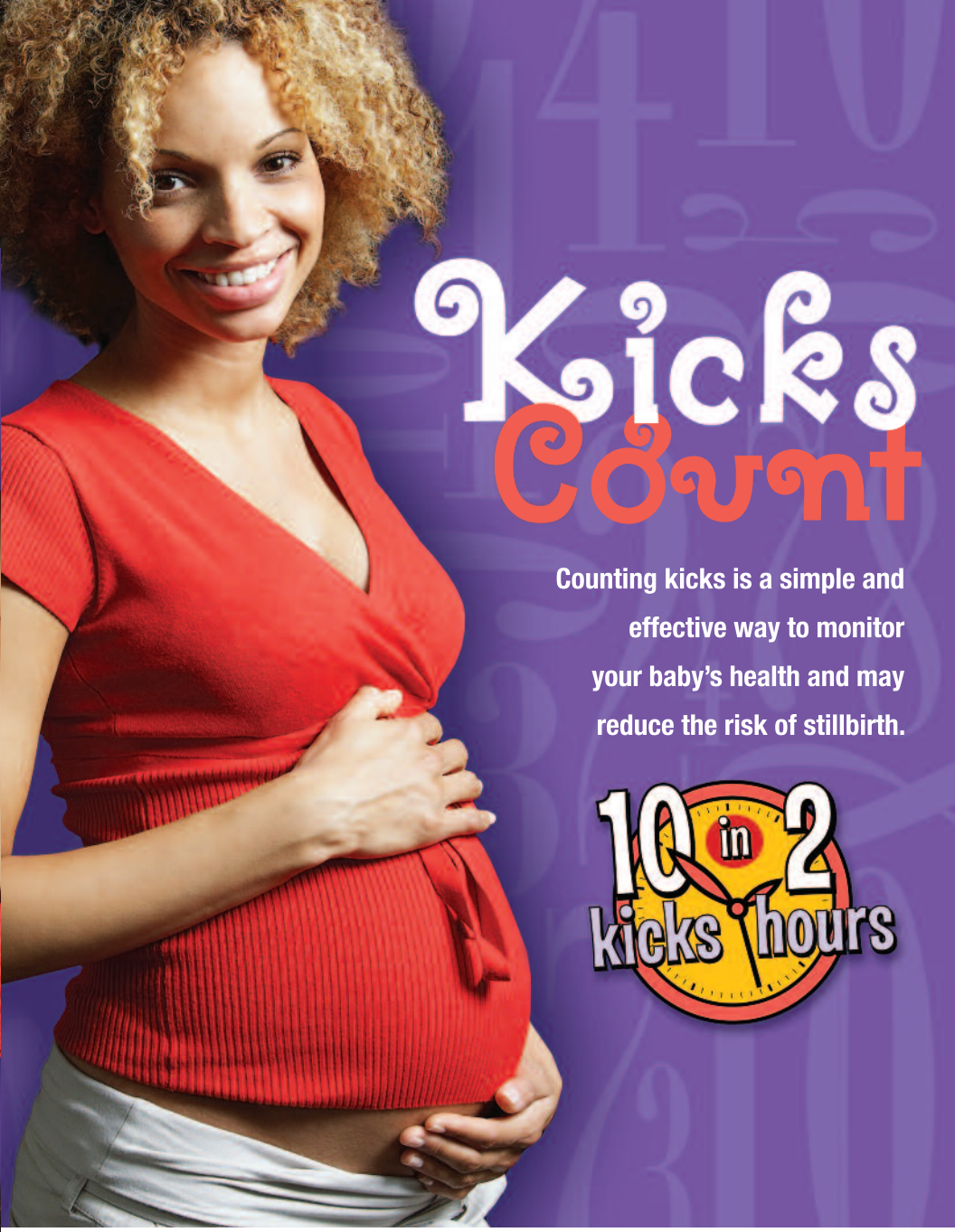
Patadas Cuentas

Llevar la cuenta las patadas de tu bebé es una manera sencilla y efectiva de llevar un control de su salud que puede reducir el riesgo de muerte fetal.



Kicks Count

Counting kicks is a simple and effective way to monitor your baby's health and may reduce the risk of stillbirth.





Your baby's kicks are telling you something

Stillbirth claims the lives of 70 babies each day in the United States. Counting your baby's kicks is a simple and effective way to monitor your baby's health and may reduce the risk of stillbirth. Studies show that a major decrease in your baby's normal movement pattern could be a signal that there's a problem. You should always alert your health care provider right away of any significant changes. Don't ever wait! Call your health care provider *and* go to the labor and delivery unit at your hospital, no matter what time of day or day of the week.

The goal for you is "10 in 2!"

You want to count 10 kicks within a 2-hour period.
Always remember those two numbers.



Health care providers recommend that parents start counting and keeping track of their baby's kicks beginning in the 24th week of pregnancy. Counting kicks during every pregnancy is important, even if you've delivered healthy babies before. By doing this every day, you will get to know within a week or two what your baby's normal pattern is. Use the *Kicks Count* tracker booklet to write down your baby's daily kicks. This way, you will be more likely to notice any changes in your baby's pattern of movements. If you don't have a *Kicks Count* tracker booklet, call 302-655-1552 and we will send you one.

Counting kicks:

- Is a great way to bond with your baby.
- Is free, easy to do and doesn't take long.
- Helps you get to know the personality of your baby and his or her movement patterns.
- Helps you know when to call your health care provider and gives you the right information to share about your baby's movements.

The best way to count your baby's kicks

How do I know what a "kick" is?

A "kick" is any of your baby's movements. Kicks include twists, turns, stretches, rolls and jabs.

How do I do it?

- Pick your baby's active time, which is usually after a meal.
- Count kicks at the same time every day.
- Empty your bladder before you start.
- Find a quiet place away from distractions like the TV or other family members
- Lie on your left side if you can, or just sit up if that's easier.
- Write down the start time and the end time in your *Kicks Count* tracker booklet.
- When you count 10 kicks, you're done!

Performing a kick count at the same time every day beginning at the 24th week of pregnancy helps you and your health care provider monitor your baby's health.



Remember...

- **Babies don't move less toward the end of pregnancy, they move differently.**
- Healthy babies have sleep cycles. Your baby will sleep many times a day. Make sure your baby is awake before you start counting!
- By counting kicks every day, you will get to know within a week or two what your baby's normal pattern is. If at any time you feel less movement, stop and do a kick count.
- Don't smoke when you're counting kicks. Smoking can cause serious health problems for you and your baby. Babies exposed to cigarette smoke in the womb tend to receive less food and oxygen and are more likely to be born too small and too early.



What to do if you're worried

If you don't feel 10 kicks in 2 hours, call your health care provider right away and go to the labor and delivery unit at your hospital, no matter what time of day it is or what day of the week. Tell them, **“My baby isn't moving.”**

Be sure to visit HealthyWomenDE.com for more information.



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

Qué hacer si estás preocupada

Si no sientes 10 patadas en 2 horas, llama a tu doctor inmediatamente y dirígete a la unidad de maternidad y parto de tu hospital, no importa la hora o el día de la semana. Diles, **“Mi bebé no se está moviendo.”**

Asegurate de visitar la página HealthyWomenDE.com para obtener más información.

Envía BEBE al 511411. Recibe mensajes GRATIS en tu teléfono que te ofrecerán ayuda durante tu embarazo y el primer año de tu bebé.



La mejor manera de contar las patadas del bebé

¿Cómo se qué es una patada?

Una "patadita" es cualquier movimiento que haga tu bebé. Las patadas incluyen hacer giros, voltearse, estirarse, rodar o dar un codazo.

¿Cómo lo hago?

- Escoge la hora de actividad de tu bebé, que normalmente es después de comer.
- Cuenta las patadas todos los días a la misma hora.
- Ve al baño y orina antes de comenzar.
- Busca un lugar tranquilo lejos de las distracciones como la televisión u otros miembros de la familia.
- Acuéstate sobre tu lado izquierdo si puedes, y si no, sólo siéntate si es más fácil.
- Escribe la hora en que empiezas y terminas en tu libreta para contar Las Pataditas de mi Bebé.
- Cuando hayas contado diez patadas ¡Estás lista!

Llevar la cuenta a la misma hora cada día, empezando en la semana 24 del embarazo, te ayuda a ti y a tu doctor a llevar el control de la salud de tu bebé.



Recuerda...

- **Los bebés no se mueven menos hacia el final del embarazo, se mueven diferente.** ¡Cerciórate que los bebés sanos tienen ciclos de sueño. Tu bebé va a dormir muchas veces en el día.
- Los bebés sanos tienen ciclos de sueño. Tu bebé va a dormir muchas veces en el día. ¡Cerciórate de que esté despierto antes de que empieces a contar!
- Cuando cuentas las patadas todos los días, aprenderás a conocer en una o dos semanas cuál es el patrón normal de tu bebé. Si en algún momento sientes menos movimientos, detente y cuenta las pataditas.
- No fumes cuando estés contando las patadas del bebé. El cigarrillo pueden causarle problemas de salud serios a ti y a tu bebé. Los bebés expuestos al cigarrillo durante el embarazo tienden a recibir menos alimentos y oxígeno, y tienen mayor probabilidad de nacer diminutos y prematuros.



Cuando tu hijo patea algo!

!Te está diciendo

En los Estados Unidos, la muerte neonatal cobra a diario las vidas de unos 70 bebés. Llevar la cuenta de las patadas que da tu bebé es una manera sencilla y efectiva de llevar un control de la salud de tu bebé que puede reducir el riesgo de muerte neonatal. Las investigaciones han demostrado que una disminución de los patrones normales de movimiento del bebé, podrá ser señal de que existe algún problema. Debes avisar a tu doctor inmediatamente cualquier cambio significativo. ¡Nunca esperes! Llama a tu médico y dirígete a la unidad de maternidad y partos de tu hospital, sin importar la hora o el día de la semana.

¡El objetivo es contar "10 en 2"!

Tienes que contar 10 patadas en un periodo de 2 horas. Recuerda siempre esos dos números.



Los doctores recomiendan que los padres comiencen a contar y llevar el control de las patadas del bebé al comenzar la semana 24 del embarazo. Es importante contar las patadas en todos los embarazos, incluso si ya has tenido bebés sanos antes. Al hacer esto diariamente, aprenderás a conocer en una o dos semanas cuál es el patrón normal de tu bebé. Utiliza la libreta para llevar las cuentas de Las Pataditas de mi Bebé y escribe el número de patadas de tu bebé todos los días. De esta manera es más probable que notes cualquier cambio en el patrón de sus movimientos. Si no tienes la libreta de Las Pataditas de mi Bebé, llama al 302-655-1552 y te enviaremos una.

Llevar la cuenta de las patadas:

- Es una bella manera de vincularse con tu bebé;
- Es gratis, fácil de hacer y no toma mucho tiempo.
- Te ayuda a conocer la personalidad de tu bebé y su manera de moverse.
- Te ayudará a saber cuándo debes llamar a tu doctor y darle información correcta sobre los movimientos de tu bebé.

