



Fetal Movement Count (Spanish)

Cómo Contar los Movimientos Fetales

What is Fetal Movement Counting?

Conteo de los movimientos fetales

It is normal for your healthy, growing fetus to move frequently in your womb (uterus). You can help look out for the health of your baby by recording a count of the number of times your baby kicks, twist, or turns. Doing this is called fetal movement counting, or “Kick Counts.” You will usually feel your baby move by the 20th weeks of pregnancy.

Es normal que un feto saludable y que está creciendo se mueva frecuentemente dentro de la matriz (útero). Una forma de saber si todo anda bien con el bebé es contar y anotar el número de veces que el bebé patea, se voltea o mueve. Esta actividad se llama el conteo de los movimientos fetales o “Conteo de las Patadas”. Usualmente uno siente al bebé moverse a partir de la semana 20 del embarazo.

When do I do Kick Counts?

En qué momento cuento las patadas

Your obstetrician or nurse-midwife may ask you to keep a record of how long it takes your baby to move 5 times.

Es posible que su obstetra o partera le pida que lleve un récord del tiempo que tarda su bebé en moverse cinco (5) veces.

Count fetal movements twice each day at the baby’s “busy times.” This is usually in the evening, at bedtime, after meals or after exercise.

Cuente los movimientos fetales dos (2) veces al día durante los momentos del día en que su bebé esté más activo. Esto suele suceder en las noches, a la hora de acostarse, después de comer o hacer ejercicio.

How do I do Kick Counts?

Cómo se cuentan las patadas

- *Get relaxed and comfortable. Loosen tight clothing. Lie down on your side or sit with your feet propped up. Many women find it easier to concentrate with the TV off.*

Relájese y póngase cómoda. Aflójese la ropa apretada. Acuéstese de lado o siéntese con los pies elevados. A muchas mujeres les resulta más fácil concentrarse con la televisión apagada.

- *Note the time your start. Count movements until you reach 5. Each roll, kick, or punch or twist counts as 1 fetal movement. On the “My Baby Movement’s” counting sheet, put a check mark on the line for each movement you feel. Note the time you finish.*

Anote a qué hora comienza y deje de contar cuando haya sentido cinco (5) movimientos. Sea que el feto se dé vuelta, patee o se mueva todos estos cuentan como movimientos fetales. En la hoja donde se anota el conteo de los movimientos, ponga una marquita en la línea cada vez que sienta un movimiento. Apunte a qué hora termina.

- *If the baby is quiet, drink a glass of cold juice and start over.*

Si el bebé está tranquilo, tómese un vaso de jugo frío y comience de nuevo.

What do I do if I don’t feel 5 movements in an hour?

Qué hacer si el bebé no se mueve cinco (5) veces en una (1) hora

If the baby does not move 5 times in 1 hour, please call Triage at (734) 764-8134. You will be instructed to come to Triage for testing. Remember, that most often when a woman comes to Triage for testing, her baby is fine.

Si el bebé no se mueve cinco (5) veces en un espacio de una hora, llame a **Triage** al (734) 764-8134. Le dirán que vaya a **Triage** para que la evalúen. Tenga presente que la mayoría de las veces que a las mujeres les piden que vayan a **Triage** para fines de evaluación, el bebé está bien.

Descargo de responsabilidad: El presente documento contiene información y/o material instructivo creado por el Sistema de Salud de la Universidad de Michigan (UMHS) para el paciente típico con su condición/afección médica. El mismo puede incluir enlaces para acceder a contenidos en línea que no han sido creados por el UMHS y por los cuales el UMHS no asume ninguna responsabilidad. Este documento no sustituye la recomendación médica de su doctor/profesional de salud porque la experiencia de usted pueda diferir de la del paciente típico. Converse con su médico/profesional de la salud si tiene cualquier pregunta sobre este documento, su condición/afección médica o su plan de tratamiento.

Autor/Author: UMHS Women’s Hospital
Traductores/Translators: UMHS Interpreter Services

La Información Educativa para Pacientes del [University of Michigan Health System](#) está autorizada bajo la licencia [Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 3.0 Unported License](#). Última Revisión: [Patient Education by University of Michigan Health System is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 3.0 Unported License](#). Last Revised:

Women's Hospital Birth Center Triage
Fetal Movement Count (Spanish)