

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



DELAWARE HEALTH AND SOCIAL SERVICES
Division of Public Health
Center for Family Health Research and Epidemiology



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

Patadas Cuentas

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



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.

Instrucciones de cómo contar patadas

- 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!

¡El objetivo es contar “10 en 2”! Vas a ver 10 cajitas en cada día de la semana. Marca la caja con una “X” cada vez que sientas que tu bebe patea (o se mueve) hasta que cuentes un total de 10.

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.**”

REGISTRO

| SEMANA 24 | | | | | |
|-----------------|---|---------|---|---------------------|---|
| Hora de Inicio: | | 8:00 pm | | Hora Final: 9:10 pm | |
| DÍA 1 | X | X | X | X | X |
| | X | X | X | X | X |
| Hora de Inicio: | | 7:50 pm | | Hora Final: _____ | |
| DÍA 2 | X | X | X | X | X |
| | X | X | | | |
| Hora de Inicio: | | _____ | | Hora Final: _____ | |
| DÍA 3 | | | | | |
| | | | | | |

Hora



SEMANA 24

Hora de Inicio: _____ Hora Final: _____

| | | | | |
|-------|--|--|--|--|
| DÍA 1 | | | | |
| | | | | |

Hora de Inicio: _____ Hora Final: _____

| | | | | |
|-------|--|--|--|--|
| DÍA 2 | | | | |
| | | | | |

Hora de Inicio: _____ Hora Final: _____

| | | | | |
|-------|--|--|--|--|
| DÍA 3 | | | | |
| | | | | |

Hora de Inicio: _____ Hora Final: _____

| | | | | |
|-------|--|--|--|--|
| DÍA 4 | | | | |
| | | | | |

Hora de Inicio: _____ Hora Final: _____

| | | | | |
|-------|--|--|--|--|
| DÍA 5 | | | | |
| | | | | |

Hora de Inicio: _____ Hora Final: _____

| | | | | |
|-------|--|--|--|--|
| DÍA 6 | | | | |
| | | | | |

Hora de Inicio: _____ Hora Final: _____

| | | | | |
|-------|--|--|--|--|
| DÍA 7 | | | | |
| | | | | |

SEMANA 25

Hora de Inicio: _____ Hora Final: _____

| | | | | |
|-------|--|--|--|--|
| DÍA 1 | | | | |
| | | | | |

Hora de Inicio: _____ Hora Final: _____

| | | | | |
|-------|--|--|--|--|
| DÍA 2 | | | | |
| | | | | |

Hora de Inicio: _____ Hora Final: _____

| | | | | |
|-------|--|--|--|--|
| DÍA 3 | | | | |
| | | | | |

Hora de Inicio: _____ Hora Final: _____

| | | | | |
|-------|--|--|--|--|
| DÍA 4 | | | | |
| | | | | |

Hora de Inicio: _____ Hora Final: _____

| | | | | |
|-------|--|--|--|--|
| DÍA 5 | | | | |
| | | | | |

Hora de Inicio: _____ Hora Final: _____

| | | | | |
|-------|--|--|--|--|
| DÍA 6 | | | | |
| | | | | |

Hora de Inicio: _____ Hora Final: _____

| | | | | |
|-------|--|--|--|--|
| DÍA 7 | | | | |
| | | | | |

SEMANA 42

Hora de Inicio: _____ Hora Final: _____

DÍA 1

| | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | |
| | | | | | |

Hora de Inicio: _____ Hora Final: _____

DÍA 2

| | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | |
| | | | | | |

Hora de Inicio: _____ Hora Final: _____

DÍA 3

| | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | |
| | | | | | |

Hora de Inicio: _____ Hora Final: _____

DÍA 4

| | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | |
| | | | | | |

Hora de Inicio: _____ Hora Final: _____

DÍA 5

| | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | |
| | | | | | |

Hora de Inicio: _____ Hora Final: _____

DÍA 6

| | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | |
| | | | | | |

Hora de Inicio: _____ Hora Final: _____

DÍA 7

| | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | |
| | | | | | |

