

Fetal Movement Count

One way to check your baby's health before birth is to count the number of times he or she moves in a certain period each day. This number is the fetal movement count. Babies do not move constantly. They may sleep and then wake up and move.

How to Record Fetal Movements

- Choose the time of day when your baby is most active.
- Rest on your left or right side. Get in a comfortable position.
- You may want to eat or drink something before counting fetal movements. Food can make your baby more active.
- Your baby may be more active if you move around shortly before doing counts.
- **Do not smoke.** Smoking is harmful to you and your baby. Smoking may make your baby less active for up to 90 minutes.
- Count all of your baby's movements—kicks, rolls, and big and little movements. Sometimes you can see a ripple or little bump on your abdomen when the baby changes position. Some women describe the movements as rolling, stretching or pushing. Each feeling of movement counts as one movement.
- If you cannot feel your baby moving on the inside, place your hands lightly on your belly and watch for movement.
- Look at a clock and write down the time you start counting.
- Each time the baby moves make a mark on the paper.

Recuento de movimientos fetales

Una forma de verificar la salud de su bebé antes del parto es contar la cantidad de veces que éste se mueve durante un cierto período de tiempo cada día. Esto es el recuento de los movimientos fetales. Los bebés no se mueven constantemente. Pueden dormir y luego despertar y moverse.

Cómo registrar los movimientos fetales

- Elija el momento del día cuando el bebé esté más activo.
- Recuéstese de costado. Póngase cómoda.
- Puede ser recomendable que coma o beba algo antes de contar los movimientos fetales. El alimento vuelve al bebé más activo.
- El bebé puede estar más activo si usted se mueve inmediatamente antes de hacer el recuento.
- **No fume.** Fumar es dañino para usted y para su bebé. Fumar puede volver al bebé menos activo por hasta 90 minutos.
- Cuente todos los movimientos del bebé: patadas, vueltas y movimientos grandes y pequeños. A veces se puede ver una onda o protuberancia en el abdomen cuando el bebé cambia de posición. Algunas mujeres describen los movimientos como vueltas, estiramientos o empujones. Cada sensación de movimiento cuenta como uno.
- Si no puede sentir que su bebé se mueve en el interior, apoye las manos ligeramente sobre la barriga y sienta el movimiento.
- Mire un reloj y escriba la hora de inicio del recuento.
- Cada vez que el bebé se mueva haga una marca en el papel.

- **When you have counted 10 movements in an hour, stop counting.**
- If the baby moved fewer than 8-10 times in an hour, count the movements for another hour.
- **Call your doctor or nurse** if there are still less than 8-10 movements in that hour.

Call your doctor or nurse **right away** if you notice a big change in movement. Tell him or her when you last felt your baby move and if the movement changed slowly or suddenly. Your nurse or doctor may use other ways to check the baby such as listening to the baby's heart rate or monitoring the heart rate pattern over time.
Talk to your nurse or doctor if you have any questions or concerns.

- **Cuando haya contado 10 movimientos dentro de una hora, deje de contar.**
- Si el bebé se movió menos de 8 a 10 veces en una hora, cuente los movimientos durante una hora más.
- **Llame a su médico o enfermera** si aún hay menos de 8 a 10 movimientos en esa hora.

Llame a su médico o enfermera **de inmediato** si nota un cambio brusco en el movimiento. Dígales cuándo sintió moverse por última vez al bebé y si el movimiento cambió lenta o repentinamente. Su enfermera o médico pueden usar otras formas de examinar al bebé, tales como escuchar la frecuencia cardíaca del bebé o monitorizar el patrón de la frecuencia cardíaca en el tiempo. **Hable con su enfermera o médico si tiene alguna pregunta o duda.**

4/2006. Developed through a partnership of The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at www.healthinfotranslations.com.

Fetal Movement Count. US Spanish