

# LOS MOVIMIENTOS FETALES DE TU BEBÉ SON IMPORTANTES



*Sentir que tu bebé se mueve es señal de que está bien. Una reducción en los movimientos fetales podría ser una señal de que algo no va bien, si esto ocurre, es muy importante que consultes con tu centro sanitario más cercano.*

Dejar de fumar, no beber alcohol y dormir sobre el lado izquierdo se ha relacionado con un aumento de movimientos fetales.

## ¿Cuándo empezaré a notar a mi bebé?

La mayoría de mujeres empiezan a notar a su bebé entre la semana 16 a la 24. Pero, por lo general, no suelen ser notados hasta la semana 18. Si es tu primer embarazo, o tu índice de masa corporal es elevado, puede influir en la percepción de movimientos las primeras semanas.



## ¿Cómo son los movimientos del bebé?

Las primeras semanas puedes notar un burbujeo, mariposas o un revoloteo. A medida que el embarazo avanza los movimientos aumentan de intensidad, los notarás más fuertes. A medida que las semanas avancen también notarás periodos en los que no se mueve, tranquila, es normal, tu bebé también duerme.

## ¿Por qué es importante que mi bebé se mueva?

Los movimientos fetales son un signo de bienestar fetal, es decir, es su forma de comunicarnos que están bien. Hay estudios que han demostrado que cuando los bebés dejan de moverse como lo hacían antes, podría ser un signo de alarma, su forma de decirnos que algo no va bien.

## ¿Con qué frecuencia debería moverse mi bebé?



No existe un número fijo de movimientos, ya que ningún bebé se mueve igual a otro, ni con la misma intensidad. Tu bebé tendrá su propio patrón de movimientos, y es importante que lo conozcas, así, si su nivel de actividad disminuye podrás saberlo y comunicárselo a tu centro sanitario más cercano.

## ¡¡¡No es verdad que los bebés se mueven menos hacia el final del embarazo!!!

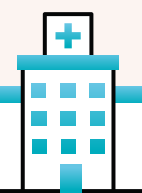
Debes continuar sintiendo a tu bebé moverse como lo ha hecho durante todo el embarazo, y hasta el día que te pongas de parto y durante el parto.

## ¿Puedo utilizar un doppler fetal para escuchar su corazón?



**NO.** No se recomienda el uso de ningún monitor portátil, doppler o aplicaciones móviles para comprobar el latido cardíaco de tu bebé. A veces se puede confundir con tu propio latido. Escuchar el latido fetal no siempre es señal de que todo va bien. Conocer su patrón de movimientos y tu instinto nos proporciona más información.

## ¿Cuándo debo ir al hospital?



- Si el patrón de movimientos de tu bebé se reduce
- Si hay una ausencia total de movimientos más de dos horas
- Si te han revisado y sigues sin estar tranquila con los movimientos fetales
- Si has llegado a las 24 semanas y aún no has percibido movimientos

*"Es mejor consultar que quedarse en casa preocupada"*

**No tardes más de 12 h sin acudir al hospital si has percibido una reducción de movimientos en tu bebé**