



Kick
Kick-Kick

Kick
Kick-Kick

Kick
Kick-Kick

Kick
Kick-Kick

Kick
Kick-Kick

Cuenta las
pataditas
de tu
Bebé!

Para más información sobre su embarazo y su bebé llame a su oficina local de Healthy Start o contacte El Programa MomCare. *Se Habla Español!*

- ◆ Auburndale 863-965-5400
 - ◆ Bartow 863-519-7916
 - ◆ Haines City 863-421-3204
 - ◆ Lake Wales 863-678-4144
 - ◆ Lakeland 863-413-2620
 - ◆ Sebring 863-382-7233
 - ◆ Wauchula 863-773-4161
 - ◆ MomCare Program 863-298-4481
- 1-866-796-0871



Todo Bebé merece un
comienzo saludable!



Cuide de si misma y de su bebé.



Publicado en parte por la Coalición de Healthy Start de los condados de Hardee, Highlands y Polk, y por el Departamonte de salud del Estado de la Florida.



Healthy Start Coalition of Hardee, Highlands & Polk Counties, Inc.
301 3rd Street NW ~ Suite 200
Winter Haven, FL 33881
863-297-3043

Sientes tu bebé brincar y patear? Es algo bueno que tu bebé patee y se mueva! Después del Séptimo mes de embarazo un bebé saludable usualmente se mueve 10 veces en 2 horas. Todo bebé es diferente y esto solamente es una guía.

Su Médico o Partera probablemente le pedira que revise la salud de su bebé pidiendo que cuente el movimiento de su bebé cuando entre a las 28 semanas de embarazo. Tenga en mente que todo bebé tiene su propio tiempo para actividad y descanso.



Cómo Contar Las Pataditas De Tu Bebé?

- ◆ Escoja una hora cada día para notar las pataditas de su bebé.
- ◆ Acuestese o sientese y póngase cómoda.
- ◆ Ponga sus manos en su estómago.
- ◆ Escriba la hora en que comenzó.
- ◆ Cuente cuantas veces su bebé patea, voltea o menea.
- ◆ Escriba la hora, cuando su bebé se mueva 10 veces.
- ◆ Cuente las pataditas todos los días. Trate de hacerlo a la misma hora todos los días.
- ◆ Si su bebé no se mueve 10 veces en dos horas, llame a su médico, enfermera o partera lo antes posible para más instrucciones.



Cuándo Puedo Comenzar A Contar?

- ◆ Durante el tiempo más activo de su bebé.
- ◆ Después de comer o tamar algo frío o dulce.
- ◆ Después de caminar o cualquier actividad de 5 minutos.

Ayuda proteger la salud de tu bebé.

Cuenta las pataditas de tu bebé una vez al día.

| Día Fecha | Domingo | Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes | Sábado |
|--|---------|-------|--------|-----------|--------|---------|--------|
| Tiempo de comienzo | | | | | | | |
| Tiempo de parar | | | | | | | |
| Cuantos minutos para alcanzar 10 pataditas | | | | | | | |

| Día Fecha | Domingo | Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes | Sábado |
|--|---------|-------|--------|-----------|--------|---------|--------|
| Tiempo de comienzo | | | | | | | |
| Tiempo de parar | | | | | | | |
| Cuantos minutos para alcanzar 10 pataditas | | | | | | | |

| Día Fecha | Domingo | Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes | Sábado |
|--|---------|-------|--------|-----------|--------|---------|--------|
| Tiempo de comienzo | | | | | | | |
| Tiempo de parar | | | | | | | |
| Cuantos minutos para alcanzar 10 pataditas | | | | | | | |

| Día Fecha | Domingo | Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes | Sábado |
|--|---------|-------|--------|-----------|--------|---------|--------|
| Tiempo de comienzo | | | | | | | |
| Tiempo de parar | | | | | | | |
| Cuantos minutos para alcanzar 10 pataditas | | | | | | | |