

Count your baby's kicks



It's a good idea to keep track of how often your baby moves.

Knowing how often your baby moves or "kicks" is a good way to check on your baby's health.

During your seventh month, you can start to count your baby's kicks every day. Try just after you eat a meal. Your baby is most active after you eat.

Here's how to count your baby's kicks.

- Sit with your feet up or lie down on your left side.
- Check the clock to see what time you start.
- Put your hands on your belly.
- Count how many times your baby moves. A "move" is any kick, wiggle, twist, turn, roll, or stretch. Do not count the baby's hiccups.
- Count up to 10 moves. This should take less than one hour.
- Once the baby has moved 10 times in less than 1 hour, you can stop counting. Then you can go about the rest of your day.

<p>In an emergency call:</p> <hr/>
<p>On weekends and evenings, call:</p> <hr/>



If your baby doesn't move right away, don't worry.

Your baby may be sleeping. Here's what you can do:

- Drink something cold.
- Eat something.
- Walk around for 5 minutes.
- Then feel your belly for one more hour.

Call your health care provider right away if:

- You do not feel 10 moves in the second hour.
- You feel the baby twist, turn, or kick a lot more than usual.



Es bueno saber con qué frecuencia se mueve su bebé.

Saber cuántas veces se mueve o le “patea” su bebé es una buena manera de saber cómo está la salud de su bebé.

Durante su séptimo mes, puede empezar a contar las pataditas de su bebé todos los días. Trate de hacerlo después de comer. Su bebé es más activo después de que usted come.

Cómo contar los movimientos de su bebé.

- Siéntese y suba los pies, o acuéstese de lado izquierdo.
- Mire el reloj para saber a que hora empezó.
- Ponga sus manos en su vientre.
- Cuente cuántas veces se mueve su bebé. Un “movimiento” es cualquier patadita, meneo, retorcimiento, vuelta o estiramiento. No cuente los hipos del bebé.
- Cuente hasta 10 movimientos. Esto debe tardar menos de una hora.
- En cuanto sienta el bebé moverse 10 veces en menos de 1 hora, puede dejar de contar.



Si su bebé no se mueve inmediatamente, no se preocupe.

Su bebé quizás esté durmiendo. Lo que puede hacer:

- Tome algo frío.
- Coma algo.
- Camine por unos 5 minutos.
- Entonces sienta su vientre por una hora más.

Llame a su médico de inmediato si:

- No siente 10 movimientos en la segunda hora.
- Siente que el bebé se está retorciendo, volteando, o pateando mucho más que de costumbre.

