



Descarga Instrucciones

MENOS MOVIMIENTO DEL BEBÉ

Los bebés que tienen 28 semanas o más deben moverse al menos 10 veces en un lapso de dos horas. Si esto no sucede, sigue estas instrucciones.

- Beba algo frío o algo con azúcar.
- Recuéstate de lado en una habitación tranquila y oscura para que puedas concentrarte en los movimientos.

El movimiento debería ocurrir dentro de 30 a 45 minutos después de tomar su bebida. Si no hay movimiento, regrese al departamento de parto y parto del hospital donde planea dar a luz lo antes posible.

La alimentación es importante...

Asegúrate de comer una dieta equilibrada y rica en proteínas. Ten en cuenta tu consumo de azúcar (manténlo al mínimo).

Asegúrate de beber por lo menos 8 vasos de agua diariamente.

Toma descansos frecuentes.

Registra cuántas veces se mueve tu bebé cada día: elige cuando esté más activo. Es tranquilizador si tarda menos de dos horas en hacer 10 movimientos fetales.

Cualquier movimiento es positivo.

Una placenta anterior puede influir en la intensidad de los movimientos fetales.