



SCAN + PLAY

POR QUÉ CONTAR LAS PATADAS ES TAN IMPORTANTE

En el último trimestre del embarazo, prestar mucha atención a las patadas, los bamboleos, las volteretas, los cosquilleos y los golpeteos del bebé es una forma muy valiosa y no invasiva de controlar su salud y bienestar.

Hacerte algo de tiempo cada día para contar atentamente las patadas y otros movimientos del bebé puede ayudar a detectar posibles problemas fetales que podrían evitar la muerte del bebé en el útero.

Los movimientos y hábitos

En la mayoría de los casos, los movimientos del bebé comienzan a sentirse después de la semana 16. Si este es tu primer embarazo, tal vez los notes más adelante. Si ya cursaste otro embarazo, quizás sientas al bebé un poco antes. Cada bebé es distinto, por lo que no hay tiempos estrictos. Otras cosas que debes recordar...

- Al principio, tal vez te cueste distinguir si tienes gases o si, en realidad, el bebé ha comenzado a moverse.
- Si el bebé tiene hipo, quizás sientas actividad constante y rítmica en el vientre.
- Si la placenta se ha adherido a la pared frontal del útero, puede que tardes más en sentir al bebé.

A partir del segundo trimestre del embarazo, la mayoría de los bebés suelen ponerse más activos por la tarde. Para el comienzo del tercero, tendrás una idea muy clara de cuáles son los hábitos del bebé:

- Cuándo está dormido y despierto
- Cuándo está más activo
- Qué lo estimula

Cuándo empezar a contar las patadas

El Colegio Estadounidense de Obstetras y Ginecólogos (ACOG, por sus siglas en inglés) recomienda a los futuros progenitores que empiecen a controlar los movimientos del bebé al comienzo del tercer trimestre; es decir, en la semana 28 del embarazo. Si tienes un embarazo múltiple o de alto riesgo, lo mejor es empezar a hacerlo alrededor de la semana 26.

En lo posible, trata de contar las patadas todos los días a la misma hora. De esta forma, aprenderás los hábitos de tu bebé cuando se mueve y reconocerás si hay diferencias notables de un día para otro.

El mejor momento del día para contar las patadas es cuando el bebé tiende a estar más activo; por lo general, por la tarde o la noche. Durante el día, tus movimientos lo mecen y lo acunan. En cambio, por la tarde o noche cuando te relajas, es más probable que se despierte y empiece a dar vueltas.

A medida que se acerque la fecha prevista de parto, el bebé no se moverá menos, sino que cambiará la forma en que lo hace. Los movimientos fluidos y las acrobacias extremas pasarán a ser balanceos suaves y movimientos menos bruscos. De todas formas, sentirás más o menos la misma cantidad de movimientos todos los días.

CÓMO CONTAR LAS PATADAS

Cuando el bebé esté activo, sigue estas recomendaciones para contar las patadas a diario:



RELÁJATE. Busca un lugar cómodo y tranquilo donde puedas sentarte o acostarte de lado. Concéntrate y trata de no distraerte.



CRONOMETRA LAS PATADAS. En un cuaderno o en una app, registra a qué hora comienzan y cuánto duran hasta distinguir diez movimientos distintos.



COMPARA. Después de contar las patadas, compara los resultados con los de otros días y busca ritmos similares o algún cambio importante.



SI HACE FALTA, LLAMA AL MÉDICO. Si observas cambios notables en el tiempo que le lleva al bebé moverse unas diez veces, díselo a tu proveedor de atención médica. Hay otros estudios que pueden hacerse para ver cómo está tu bebé.

Conclusión

Cada embarazo, al igual que cada bebé, es distinto. Como futura mamá, tienes que prestar atención a qué es lo normal para tu bebé. Cronometrar cuánto le lleva a tu pequeñito hacer 10 movimientos distintivos (a la misma hora cada día) te ayudará a conocer sus hábitos y a reconocer cualquier cambio notable.

Confía en tus instintos y no dejes de llamar a tu proveedor de atención médica si notas algo distinto en los movimientos que hace el bebé o si simplemente sientes que algo no está bien. Haces bien en hacer preguntas y buscar la atención médica que necesitas para cuidar tu salud y la de tu bebé.