

# Mi tabla de movimientos del tercer trimestre

Nombre del bebé \_\_\_\_\_

## Instrucciones

- A partir de las 28 semanas, cuente los movimientos de su bebé todos los días.
- Cuente el tiempo que demora su bebé en hacer 10 movimientos (patadas, golpecitos, vueltas).
- Seleccione una hora del día en el que su bebé esté generalmente activo.
- Intente contar los movimientos todos los días a la misma hora.
- Anote la hora en la que sienta la primera patada del bebé (movimiento) como la “hora de inicio”.
- Ahora, solo debe relajarse y disfrutar del vínculo con su bebé mientras cuenta cada movimiento.
- Cuando haya contado diez, anote la “hora de finalización”.
- Recuerde que cada bebé es diferente. Algunos demoran menos de 10 minutos, otros demoran más tiempo. Lo importante es que sepa lo que es normal para SU bebé.
- Luego de algunos días de contar de forma regular, comenzará a notar que su bebé tiene un patrón regular del tiempo que demora en hacer diez movimientos. Eso es lo normal para SU bebé.
- **Comuníquese con su proveedor de inmediato** si le preocupa el movimiento de su bebé o si demora más de dos horas en contar diez movimientos.
- **No se preocupe en “molestar” a su proveedor.** Es su trabajo cuidar de usted y de su bebé.



[www.CountTheKicks.org](http://www.CountTheKicks.org)

## Tabla de ejemplo

DÍA DE INICIO: mayo

SEMANA N.º 28

DÍA:	1	2	3	4	5	6	7
HORA DE INICIO:	8:20pm	8:45pm	8:45pm	8:15pm	8:45pm	8:00pm	8:10pm
HORA DE FINALIZACIÓN:	8:30pm	9:00pm	9:00pm	8:35pm	9:00pm	8:20pm	9:10pm
:00							
:10	X						
:20		X	X	X	X	X	
:30							
:40							
:50							
1:00							X
1:10							
1:20							
1:30							
1:40							
1:50							
2:00							



Lleve esta tabla a cada consulta y revísela con su proveedor.

Día	1	2	3	4	5	6	7
Hora de inicio							
Hora de finalización							

Semana n.º:	Fecha de inicio	00:00						
		00:10						
		00:20						
		00:30						
		00:40						
		00:50						
		1:00						
		1:10						
		1:20						
		1:30						
		1:40						
		1:50						
		2:00						

Lleve esta tabla a cada consulta y revísela con su proveedor.

Día	1	2	3	4	5	6	7
Hora de inicio							
Hora de finalización							

Semana n.º:	Fecha de inicio	00:00						
		00:10						
		00:20						
		00:30						
		00:40						
		00:50						
		1:00						
		1:10						
		1:20						
		1:30						
		1:40						
		1:50						
		2:00						

Lleve esta tabla a cada consulta y revísela con su proveedor.

Día	1	2	3	4	5	6	7
Hora de inicio							
Hora de finalización							

Semana n.º:	Fecha de inicio	00:00						
		00:10						
		00:20						
		00:30						
		00:40						
		00:50						
		1:00						
		1:10						
		1:20						
		1:30						
		1:40						
		1:50						
		2:00						

Lleve esta tabla a cada consulta y revísela con su proveedor.

Día	1	2	3	4	5	6	7
Hora de inicio							
Hora de finalización							

Semana n.º:	Fecha de inicio	00:00						
		00:10						
		00:20						
		00:30						
		00:40						
		00:50						
		1:00						
		1:10						
		1:20						
		1:30						
		1:40						
		1:50						
		2:00						

Lleve esta tabla a cada consulta y revísela con su proveedor.

Día	1	2	3	4	5	6	7
Hora de inicio							
Hora de finalización							

Semana n.º:	Fecha de inicio	00:00						
		00:10						
		00:20						
		00:30						
		00:40						
		00:50						
		1:00						
		1:10						
		1:20						
		1:30						
		1:40						
		1:50						
		2:00						

Lleve esta tabla a cada consulta y revísela con su proveedor.

Día	1	2	3	4	5	6	7
Hora de inicio							
Hora de finalización							

Semana n.º:	Fecha de inicio	00:00						
		00:10						
		00:20						
		00:30						
		00:40						
		00:50						
		1:00						
		1:10						
		1:20						
		1:30						
		1:40						
		1:50						
		2:00						

Lleve esta tabla a cada consulta y revísela con su proveedor.

Día	1	2	3	4	5	6	7
Hora de inicio							
Hora de finalización							

Semana n.º:	Fecha de inicio	00:00						
		00:10						
		00:20						
		00:30						
		00:40						
		00:50						
		1:00						
		1:10						
		1:20						
		1:30						
		1:40						
		1:50						
		2:00						

Lleve esta tabla a cada consulta y revísela con su proveedor.

Día	1	2	3	4	5	6	7
Hora de inicio							
Hora de finalización							

Semana n.º:	Fecha de inicio	00:00						
		00:10						
		00:20						
		00:30						
		00:40						
		00:50						
		1:00						
		1:10						
		1:20						
		1:30						
		1:40						
		1:50						
		2:00						

Lleve esta tabla a cada consulta y revísela con su proveedor.

Día	1	2	3	4	5	6	7
Hora de inicio							
Hora de finalización							

Semana n.º:	Fecha de inicio	00:00						
		00:10						
		00:20						
		00:30						
		00:40						
		00:50						
		1:00						
		1:10						
		1:20						
		1:30						
		1:40						
		1:50						
		2:00						

Lleve esta tabla a cada consulta y revísela con su proveedor.

Día	1	2	3	4	5	6	7
Hora de inicio							
Hora de finalización							

Semana n.º:	Fecha de inicio	00:00						
		00:10						
		00:20						
		00:30						
		00:40						
		00:50						
		1:00						
		1:10						
		1:20						
		1:30						
		1:40						
		1:50						
		2:00						

Lleve esta tabla a cada consulta y revísela con su proveedor.

Día	1	2	3	4	5	6	7
Hora de inicio							
Hora de finalización							

Semana n.º:	Fecha de inicio	00:00						
		00:10						
		00:20						
		00:30						
		00:40						
		00:50						
		1:00						
		1:10						
		1:20						
		1:30						
		1:40						
		1:50						
		2:00						

Lleve esta tabla a cada consulta y revísela con su proveedor.

Día	1	2	3	4	5	6	7
Hora de inicio							
Hora de finalización							

Semana n.º:	Fecha de inicio	00:00						
		00:10						
		00:20						
		00:30						
		00:40						
		00:50						
		1:00						
		1:10						
		1:20						
		1:30						
		1:40						
		1:50						
		2:00						

Lleve esta tabla a cada consulta y revísela con su proveedor.

Día	1	2	3	4	5	6	7
Hora de inicio							
Hora de finalización							

Semana n.º:	Fecha de inicio	00:00						
		00:10						
		00:20						
		00:30						
		00:40						
		00:50						
		1:00						
		1:10						
		1:20						
		1:30						
		1:40						
		1:50						
		2:00						

Lleve esta tabla a cada consulta y revísela con su proveedor.

Día	1	2	3	4	5	6	7
Hora de inicio							
Hora de finalización							

Semana n.º:	Fecha de inicio	00:00						
		00:10						
		00:20						
		00:30						
		00:40						
		00:50						
		1:00						
		1:10						
		1:20						
		1:30						
		1:40						
		1:50						
		2:00						



Lleve esta tabla a cada consulta y revísela con su proveedor.

Día	1	2	3	4	5	6	7
Hora de inicio							
Hora de finalización							

Semana n.º:	Fecha de inicio	00:00						
		00:10						
		00:20						
		00:30						
		00:40						
		00:50						
		1:00						
		1:10						
		1:20						
		1:30						
		1:40						
		1:50						
		2:00						

Lleve esta tabla a cada consulta y revísela con su proveedor.

Día	1	2	3	4	5	6	7
Hora de inicio							
Hora de finalización							

Semana n.º:	Fecha de inicio	00:00						
		00:10						
		00:20						
		00:30						
		00:40						
		00:50						
		1:00						
		1:10						
		1:20						
		1:30						
		1:40						
		1:50						
		2:00						