

# Fetal Movement Count

One way to check your baby's health before birth is to count the number of times he or she moves in a certain period each day. This number is the fetal movement count. Babies do not move constantly. They may sleep and then wake up and move.

## How to Record Fetal Movements

- Choose the time of day when your baby is most active.
- You may want to eat or drink something before counting fetal movements. Food can make your baby more active.
- Your baby may be more active if you move around shortly before doing counts.
- **Do not smoke.** Smoking is harmful to you and your baby. Smoking may make your baby less active for up to 90 minutes.
- Use a piece of paper and a pen to mark down movements.
- Rest on your left or right side. Get in a comfortable position.
- Look at a clock and write down the time you start counting.
- Each time your baby moves make a mark on the paper.
- Count all of your baby's movements – kicks, rolls, and big and little movements. Sometimes you can see a ripple or little bump on your abdomen when your baby changes position. Some women describe the movements as rolling, stretching or pushing. Each feeling of movement counts as one movement.

# Recuento de movimientos fetales

Una forma de verificar la salud de su bebé antes del parto es contar la cantidad de veces que se mueve durante un cierto período cada día. Esto es el recuento de los movimientos fetales. Los bebés no se mueven constantemente. Pueden dormir y luego despertar y moverse.

## Cómo registrar los movimientos fetales

- Elija el momento del día cuando el bebé esté más activo.
- Puede ser recomendable que coma o beba algo antes de contar los movimientos fetales. El alimento puede hacer que el bebé se vuelva más activo.
- Su bebé puede estar más activo si usted se mueve poco antes de hacer el recuento.
- **No fume.** Fumar es dañino para usted y para su bebé. Fumar puede volver al bebé menos activo por hasta 90 minutos.
- Utilice papel y lápiz para marcar los movimientos.
- Recuéstese de costado. Póngase cómoda.
- Mire un reloj y escriba la hora de inicio del recuento.
- Cada vez que su bebé se mueva, haga una marca en el papel.
- Cuento todos los movimientos del bebé: patadas, vueltas y movimientos grandes y pequeños. A veces se puede ver una onda o protuberancia en el abdomen cuando su bebé cambia de posición. Algunas mujeres describen los movimientos como vueltas, estiramientos o empujones. Cada sensación de movimiento cuenta como uno.

- If you cannot feel your baby moving on the inside, place your hands lightly on your belly and watch for movement.
- **When you have counted 10 movements in two hours, stop counting.**

## **When to Call Your Doctor**

Call your doctor or nurse if you:

- Have less than 10 movements in two hours.
- Notice a big change in movement. Tell your doctor or nurse when you last felt your baby move and if the movement changed slowly or suddenly. He or she may use other ways to check your baby such as listening to the baby's heart rate or monitoring the heart rate pattern over time.
- Have any questions or concerns.

- Si no puede sentir que su bebé se mueve en el interior, apoye las manos ligeramente sobre la barriga y sienta el movimiento.
- **Cuando haya contado 10 movimientos en dos horas, deje de contar.**

## **Cuándo debe llamar al médico**

Llame a su médico o enfermera si:

- Siente menos de 10 movimientos en dos horas.
- Nota un gran cambio en los movimientos. Informe a su médico o enfermera cuándo sintió moverse por última vez al bebé y si el movimiento cambió lenta o repentinamente. Ellos pueden usar otras formas de examinar al bebé, tales como escuchar la frecuencia cardíaca del bebé o monitorear el patrón de la frecuencia cardíaca en el tiempo.
- Si tiene alguna pregunta o inquietud.

2005 – 2/2011 Health Information Translations

Unless otherwise stated, user may print or download information from [www.healthinfotranslations.org](http://www.healthinfotranslations.org) for personal, non-commercial use only. The medical information found on this website should not be used in place of a consultation with your doctor or other health care provider. You should always seek the advice of your doctor or other qualified health care provider before you start or stop any treatment or with any questions you may have about a medical condition. The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health System, OhioHealth and Nationwide Children's Hospital are not responsible for injuries or damages you may incur as a result of your stopping medical treatment or your failure to obtain medical treatment.

Fetal Movement Count. Spanish.