

Your Baby's Kicks Matter

Counting your baby's kicks or movements is important. It helps you know that your baby is growing. Babies often begin moving around the 4th month.

How to check that your baby is moving:

- Around the same time each day, sit or lie down with your hands on your belly.
- Count how many times your baby moves. A move is any kick, wiggle or even one long squirm. Do not count the baby's hiccups.
- You should count at least 10 kicks or moves within one hour.
- If you do not count 10 moves in an hour, drink or eat something. Then feel your belly for one more hour.



Reminder

If you don't feel your baby move or if you feel unusual movement,

Call your doctor right away!

You can use a chart like this one when counting your baby's kicks.

Day	Start time	End time	Number of moves
Monday 10/16	7:00 a.m.	7:40 a.m.	10 moves in 40 mins.
Tuesday 10/17	7:00 a.m.	7:35 a.m.	10 moves in 35 mins.

Call your doctor right away...

- If you do not feel the baby move in the second hour of checking the kick counts.
- If you feel a lot of unusual twisting, turning or kicking for more than a few hours, the baby may be trying to get pressure away from the umbilical cord.

Phone numbers

Doctor: _____

Hospital: _____

If you feel this is an emergency, call 911.

For more information, call the Health Education Information Line at **1-800-804-6074 (TTY/TDD 1-800-431-0964).**

www.CalVivaHealth.org

Las Pataditas de Su Bebé

Tienen Gran Importancia

Contar las pataditas o los movimientos de su bebé es importante, ya que le ayuda a saber si el bebé está creciendo. Por lo general, los bebés comienzan a moverse alrededor del 4.º mes de embarazo.

Cómo comprobar si su bebé se está moviendo:

- Aproximadamente a la misma hora todos los días, siéntese o acuéstese con las manos sobre la panza.
- Cuente la cantidad de veces que se mueve su bebé. Moverse significa patear, contornearse o incluso hacer un largo giro. No cuente el hipo del bebé.
- Debería contar al menos 10 pataditas o movimientos en una hora.
- De no ser así, beba o coma algo. Luego preste atención a su panza durante una hora más.



Recordatorio

Si no siente los movimientos de su bebé o si siente movimientos inusuales,

¡Llame de inmediato a su médico!

Puede utilizar un cuadro como éste para contar las pataditas de su bebé.

Día	Horario de inicio	Horario de finalización	Cantidad de movimientos
Lunes 10/16	7:00 a.m.	7:40 a.m.	10 movimientos en 40 min.
Martes 10/17	7:00 a.m.	7:35 a.m.	10 movimientos en 35 min.

Llame de inmediato a su médico...

- Si no siente los movimientos del bebé en la segunda hora de controlar la cantidad de pataditas.
- Si siente que el bebé se retuerce, gira o patea mucho de manera inusual durante más de algunas horas, ya que posiblemente el bebé esté intentando quitarse presión del cordón umbilical.

Números de teléfono

Médico: _____

Hospital: _____

Si cree que es una emergencia, llame al 911.

Para obtener más información, llame a la Línea de Información sobre Educación para la Salud al **1-800-804-6074** (TTY/TDD **1-800-431-0964**).

www.CalVivaHealth.org