



Recomendaciones a la gestante: los movimientos de tu bebé

¿Por qué los movimientos de tu bebé son importantes?

- ✓ Los movimientos de tu bebé son importantes porque son un signo de su bienestar.

¿Cómo son los movimientos de tu bebé?

- ✓ Ningún bebé se mueve igual que otro, no hay un patrón de movimiento ideal. Lo importante es que su nivel de actividad no cambie demasiado.
- ✓ Empezarás a sentir los movimientos de tu bebé entre la semana 16 y 24 de embarazo.

Son SIEMPRE motivos de consulta:

- ✓ Si a las 24 semanas aún no has notado movimientos de tu bebé.
- ✓ Si ya has notado los movimientos, pero percibes un **CAMBIO** en el patrón habitual (fuerza o frecuencia).

MITOS sobre los movimientos de los bebés:

- ✓ MITO: los bebés se mueven menos al final del embarazo.
- ✓ REALIDAD: aunque tengan menos espacio, no debe cambiar ni la fuerza ni la frecuencia de sus movimientos.
- ✓ MITO: si notas cambios en los movimientos de tu bebé, cambiar de postura o ingerir algo dulce o frío, funciona.
- ✓ REALIDAD: cualquier cambio en los movimientos de tu bebé es motivo de consulta.

RECUERDA:

Dormir de lado a partir de las 28 semanas mejora el bienestar de tu bebé.



Esperamos que esta información os sea de ayuda en vuestro proceso.

