

Your baby's kicks are telling you something!

Cuando tu hijo patea ¡Te está diciendo algo!



Start counting your baby's kicks at 24 weeks.

Comienza a contar sus pataditas a las 24 semanas.

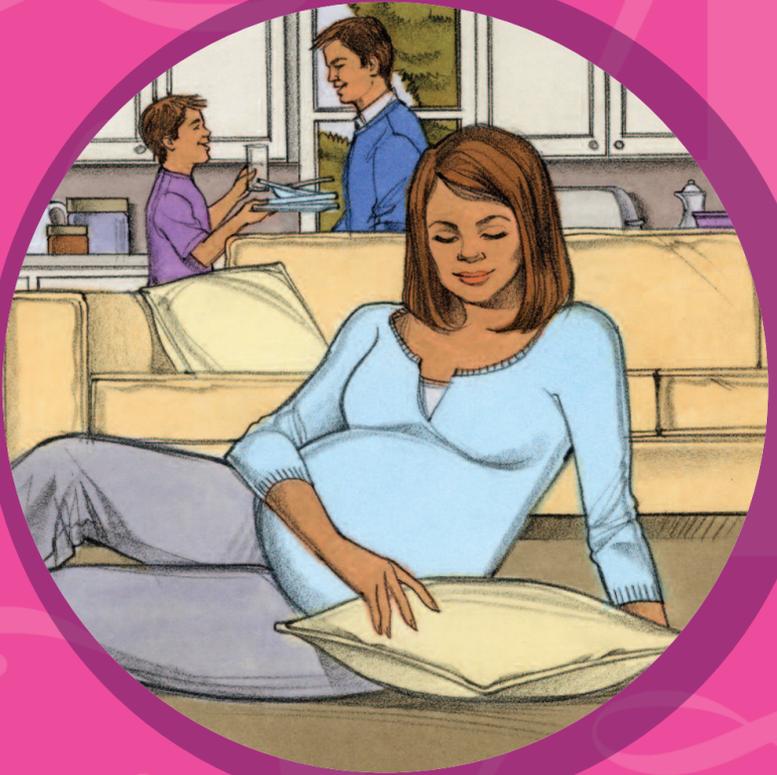
1

Pick your baby's active time, which is usually after a meal.

Count kicks at the same time every day.

Escoge el momento de actividad de tu bebé, el cual es normalmente después de comer.

Cuenta sus pataditas a la misma hora cada día.



2

Find a quiet place away from distractions like the TV or other family members.

Lie on your left side if you can, or just sit up if that's easier.

Busca un lugar tranquilo lejos de las distracciones como la televisión u otros miembros de la familia.

Acuéstate sobre tu lado izquierdo si puedes, si no, sólo siéntate si te es más fácil.



3

Count each of your baby's movements and write down the start and end times in your Kicks Count tracker booklet.

When you count ten kicks, you're done!

Cuenta cada uno de los movimientos de tu bebé y escribe la hora en que empieza y termina en una libreta para llevar la cuenta de las Pataditas de mi Bebé.

Cuando hayas contado diez patadas ¡Estás lista!

Benefits of counting your baby's kicks:

- It's a great way to bond with the baby.
- It's free, easy to do and doesn't take long.
- It helps you get to know the personality of your baby and his or her movement patterns.
- It will help you know when to call your health care provider and give you the right information to share about your baby's movements.

Los beneficios de contar las patadas de tu bebé son:

- Es una bella manera de vincularse con tu bebé.
- Es gratis, fácil de hacer y no toma mucho tiempo.
- Te ayuda a conocer la personalidad de tu bebé y su manera de moverse.
- Te ayudará a saber cuándo debes llamar a tu doctor y darle información correcta sobre los movimientos de tu bebé.

If you don't feel 10 kicks in 2 hours, call your health care provider right away and go to the labor and delivery unit at your hospital, no matter what time of day it is or what day of the week. Tell them, "My baby isn't moving."

Si no sientes 10 pataditas en 2 horas, llama a tu doctor de inmediato y acude a la unidad de maternidad de tu hospital, no importa la hora o el día. Dígales, "Mi bebé no se está moviendo."



DELAWARE HEALTH AND SOCIAL SERVICES
Division of Public Health
Center for Family Health Research and Epidemiology



Text BABY to 511411. Get FREE messages on your cell phone to help you through your pregnancy and your baby's first year. Envía BEBE al 511411. Recibe mensajes GRATIS en tu teléfono que te ofrecerán ayuda durante tu embarazo y el primer año de tu bebé.