

Counting Your Baby's Movements

Count the Kicks helps you learn what is normal for your baby's movements during the last 3 months of pregnancy.



How to count.



Count your baby's movements every day.
Pick a time when your baby is usually active.
Doing it at the same time each day will help.



Count all movements like kicks, rolls, and jabs.
Don't count hiccups because they happen on their own and are different than regular movements.

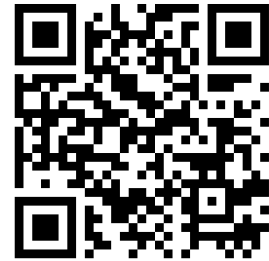


See how long it takes to feel 10 movements.
Notice how strong the movements feel.



By doing this each day, **over time you will learn what feels normal for your baby.**

Scan to download the App



<https://countthekicks.org/download-app/>

How much should my baby move?



Most healthy babies move **10 times within 2 hours** during the time they are usually active.



Every baby is different. **What matters most is for you to know what is normal for your baby.**

What if my baby moves less than usual?



If you're unsure, **count again.**
If your baby's movements **still feel less than usual, contact your doctor or midwife or go to the hospital.**



If your baby feels much quieter than a usual day, **call your doctor or midwife or go to the hospital.**

If you have testing to check on your baby.

- Sometimes tests like an NST (Non-Stress Test), BPP (Biophysical Profile), or ultrasound are done to check on your baby.
- Even if the tests look okay, trust your instincts.**
- If your baby's movements still feel less than usual later that day or in the days after, call your provider or go back to the hospital. You are never bothering anyone.

ALWAYS GO DIRECTLY TO THE HOSPITAL IF:

Your baby kicks less and less in the course of a day or days and you feel too little activity.

Your baby does not move at all during the time you take to count.

For more information contact:

Bianca Nash, Community Action Coordinator, SJC FIMR Program
bnash@beaconhealthsystem.org

Sally Dixon, RN, Maternal Infant Health Coordinator, SJC FIMR Program
sadixon@beaconhealthsystem.org

Cómo contar los movimientos de su bebé

Count the Kicks la ayuda a aprender qué es normal en los movimientos de su bebé durante los últimos 3 meses del embarazo.



Cómo contar.



Cuente los movimientos de su bebé todos los días. Elija una hora en la que el bebé normalmente esté activo. Hacerlo a la misma hora cada día ayudará.



Cuente todos los movimientos, como patadas, giros y empujones. No cuente el hipo, porque sucede por sí solo y es diferente de los movimientos normales.



Vea cuánto tiempo tarda en sentir 10 movimientos. Preste atención a qué tan fuertes se sienten los movimientos.



Haciendo esto cada día, **con el tiempo aprenderá qué se siente normal para su bebé.**

Escanee para descargar la aplicación



¿Cuánto debería moverse mi bebé?



La mayoría de los bebés sanos se mueven **10 veces en un período de 2 horas** durante el momento en que normalmente están activos.



Cada bebé es diferente. **Lo más importante es que usted sepa qué es normal para su bebé.**

Si se hará pruebas para revisar a su bebé.

- A veces se hacen pruebas, como NST (prueba sin estrés), BPP (perfil biofísico) o ultrasonidos, para revisar a los bebés.
- **Aunque las pruebas den bien, confíe en su instinto.**
- Si sigue sintiendo que su bebé se está moviendo menos de lo normal más tarde ese día o en los días siguientes, llame a su proveedor o regrese al hospital. Nunca estará molestando a nadie.



¿Qué pasa si mi bebé se mueve menos de lo normal?

Si no está segura, **vuelva a contar.** Si sigue sintiendo que el bebé se está moviendo menos de lo habitual, **comuníquese con su médico o comadrona, o vaya al hospital.**



Si siente que su bebé está mucho más quieto que en un día normal, **llame a su médico o comadrona, o vaya al hospital.**

VAYA DIRECTAMENTE AL HOSPITAL SI:

Su bebé patea cada vez menos en el transcurso de un día o varios días y usted siente muy poca actividad.

Su bebé no se mueve en absoluto durante el tiempo en que esté contando.