

Registro de Movimientos del Bebé

Versión gratuita

Una forma simple y amorosa de observar el patrón de movimientos de tu bebé.



1. ¿Cómo usarlo?

- Elige 1 a 3 momentos tranquilos del día.
- Observa cómo se mueve tu bebé durante unos minutos.
- Anota la hora y una cantidad aproximada de movimientos.
- Usa la hoja de conteo de 10 movimientos si necesitas un control más preciso.



2. ¿Qué registrar?

- Mañana, tarde y/o noche
- Hora de observación
- Cantidad aproximada de movimientos
- Cambios importantes o dudas



3. ¿Cuándo consultar?

- Disminución marcada de movimientos
- Ausencia de movimientos
- Dolor, sangrado o pérdida de líquido
- Cualquier cambio que te preocupe



4. Consejo

No necesitas contar cada movimiento del día. La idea es reconocer el patrón habitual de tu bebé y notar si cambia.



Tus datos



Nombre: _____



Semana gestacional: _____



Fecha de inicio: _____



Profesional de salud: _____



Teléfono: _____



...★... Cada movimiento puede ayudarte a conectar con tu bebé. ...★...

Registro semanal

Semana 1

Anota el patrón diario de movimientos

	Fecha	Mañana ☀️	Tarde ☁️	Noche 🌙	Observaciones
Día 1		Hora / Mov.	Hora / Mov.	Hora / Mov.	
Día 2		Hora / Mov.	Hora / Mov.	Hora / Mov.	
Día 3		Hora / Mov.	Hora / Mov.	Hora / Mov.	
Día 4		Hora / Mov.	Hora / Mov.	Hora / Mov.	
Día 5		Hora / Mov.	Hora / Mov.	Hora / Mov.	
Día 6		Hora / Mov.	Hora / Mov.	Hora / Mov.	
Día 7		Hora / Mov.	Hora / Mov.	Hora / Mov.	

♥️ Sugerencia

- Busca un momento tranquilo.
- Siéntate o recuéstate cómoda.
- Anota la hora y la cantidad aproximada de movimientos.

♥️ Señales de alerta

- Disminución marcada de movimientos
- Ausencia de movimientos
- Consulta si algo te preocupa

♥️ Tu constancia también es una forma de cuidado. ♥️



Registro semanal

Semana 2

Continúa observando el patrón de movimientos



Fecha	Mañana Hora / Mov.	Tarde Hora / Mov.	Noche Hora / Mov.	Observaciones
Día 8				
Día 9				
Día 10				
Día 11				
Día 12				
Día 13				
Día 14				

♥ Preguntas o notas para mi próximo control



♥ Recuerda

Lo más importante no es contar cada movimiento exacto, sino reconocer el patrón habitual de tu bebé y consultar si notas cambios.



Observar a tu bebé también es una manera de acompañarlo con amor. ♥