

1. Informasjon

Información sobre los movimientos del feto durante el embarazo y sobre situaciones en las que uno nota pocas señales de vida o una total ausencia de movimientos fetales

¿Qué se considera movimientos fetales normales?

La mayoría de las mujeres en período de gestación comienzan a sentir los movimientos del feto alrededor de la semana 20 de embarazo. Si se trata de su primer embarazo, es posible que comience a sentir los movimientos un poco después de pasada la semana 20. Si no es su primer embarazo, Ud. puede que sienta señales de vida antes de la semana 20. Ello varía de persona a persona.

Con el desarrollo de la criatura va cambiando el número de veces que se mueve y también la naturaleza de estos movimientos. Muchos fetos tienen su período de mayor movimiento siempre a una misma hora del día. Es importante que Ud. se familiarice con el patrón de actividad de la criatura que lleva en su vientre. Tanto durante el día como durante la noche el feto tiene períodos en los que duerme, normalmente entre 20 y 40 minutos, raras veces más de 90 minutos. Durante tales períodos el feto se está quieto.

La mayoría de las embarazadas notan que la cantidad de veces que su criatura se mueve en un día va aumentando a medida que pasan las semanas, y a partir de la semana 32 se estabiliza, manteniéndose entonces en el mismo nivel hasta el parto. La naturaleza de los movimientos puede cambiar. Cuando ya se entra en la fase final del embarazo, los movimientos fetales pueden dar la impresión de que la criatura "repta" en lugar de dar pataditas, pero, normalmente, los movimientos como tales no tienen por qué disminuir en cantidad. En esta fase final Ud. debe sentir que el feto se mueve tanto como lo hacía antes, e incluso durante el parto debe sentir los movimientos de la criatura.

¿Por qué es importante sentir los movimientos fetales?

Los movimientos fetales son lo que le garantiza a Ud. que la criatura se encuentra bien. Si nota que el feto no se mueve, o que cada vez se mueve menos, por lo general se trata simplemente de una variación. Ahora, si esto se prolonga por varias horas, ello puede ser el primer indicador de que la criatura no se encuentra bien. Por eso es importante que se ponga en contacto con la unidad de parto para que le den seguimiento.

¿Qué se considera pocas señales de vida?

Los estudios realizados hasta la fecha no han podido establecer qué cantidad de movimientos se ha de considerar como normal para una criatura sana. De ahí la importancia de que durante el embarazo Ud. se familiarice con la criatura que lleva en su vientre y su patrón de actividad. Hay cambios en dicho patrón que son importantes para determinar qué se ha de considerar como "pocas señales de vida". Nadie va a conocer a su criatura mejor que Ud. misma. Lo que sí podemos decirle es que son sumamente raros los casos en que un feto, estando sano, se mueva menos de 10 veces en dos horas durante los períodos en que suele estar activo.

¿Qué factores pueden afectar a su juicio a la hora de determinar si el feto se mueve o no?

. Si Ud. está realizando alguna actividad o está de viaje, ahí se hace menos probable que pueda sentir los movimientos de

Vær oppmerksom på at dokumentet kan være endret etter utskrift.

la criatura.

. Si su placenta está ubicada en la cara anterior del útero, es posible que se le haga más difícil sentir los movimientos de la criatura; esto es válido sobre todo para la fase inicial del embarazo.

Tenga en cuenta que al ser imprimido, el documento puede quedar ligeramente alterado

¿Qué debo hacer si tengo la impresión de que el feto se está moviendo menos?

Antes de la semana 24 de embarazo

En caso de que en algún momento dado antes de la semana 24 note menos movimientos fetales por un período de varias horas, póngase en contacto con su médico o su enfermera partera en la primera oportunidad que tenga.

Después de la semana 24 de embarazo

Si tiene la impresión de que el feto se está moviendo menos de lo acostumbrado, coma o tome algo, preferiblemente algo dulce. Después acuéstese, preferentemente sobre el costado izquierdo, y estese así tranquila sin atender al tfno. celular o a cualquier otro tipo de estímulo externo. Por un período de tiempo de una a dos horas, trate de centrar la mente únicamente en los movimientos de la criatura, y si puede, cuente las veces que el feto se mueve. Lo ideal es que haga esto en el momento del día en que normalmente la criatura está más activa.

. Si en ese tiempo no siente movimientos fetales, debe llamar de inmediato a la unidad de parto en la que Ud. se atiende.

. Si siente que durante esas dos horas la criatura se ha movido, pero menos de diez veces, debe llamar de inmediato a la unidad de parto en la que Ud. se atiende.

. Si, pese a todo, usted sigue intranquila y preocupada por causa del patrón de actividad que está mostrando el feto, debe llamar a la unidad de parto en la que Ud. se atiende para recibir orientaciones.

. Si tras contar las veces que se ha movido el feto se siente más tranquila y nota que los movimientos son bien perceptibles, no necesita llamar a la unidad de parto.

Si le parece que la criatura no se está moviendo o que se mueve menos que antes, no espere al otro día o a la próxima cita de control con su médico; póngase de inmediato en contacto con la unidad de parto.

No se fíe de los aparatos que uno puede usar en casa para escuchar los latidos del corazón.

Para aquellas a las que les toca dar a luz en Ullevål: llame al cuerpo de guardia ginecobstétrico 23027550

Para aquellas a las que les toca dar a luz en Rikshospitalet: llame a la unidad de parto 23072640

¿Qué hacemos cuando Ud. viene a su cita de control porque siente que el feto se mueve menos?

Lo primero que hacemos es una cardiotocografía, una prueba en la que escuchamos los sonidos fetales y medimos su actividad uterina por unos 20 minutos. A Ud. se le va a dar un botón que debe apretar cada vez que sienta que el feto se mueve. También medimos la tensión arterial, el pulso y la temperatura, además de analizar su orina. A partir de lo hallado en esta prueba y de lo que Ud. nos cuente, decidimos si es necesario someterla a un ultrasonido y un examen médico. En algunos casos, puede que se haga necesaria la hospitalización o la inducción de parto.

En la inmensa mayoría de los casos en que la embarazada, en algún momento, siente que el feto se está moviendo menos, el embarazo termina siendo un embarazo sin complicaciones y el bebé nace sano.

Cuando ya usted se va a marchar a casa tras haber terminado una cita de control con nosotros, se le va a pedir que continúe poniendo atención al patrón de actividad de la criatura que lleva en su vientre. Si se diera el caso que usted note

Vær oppmerksom på at dokumentet kan være endret etter utskrift.

Informasjon Pasientinformasjon : Lite liv SPANSK	Utskriftsdato: 09.03.2016		
Utarbeidet av: Hanne Knutsen	Godkjent av: Anne Flem Jacobsen	Dokument-Id: 94819 - Versjon: 0	Side 2 av 3

que la actividad fetal ha disminuido, debe volver a ponerse en contacto con la unidad de parto.

No dude en ponerse en contacto llamando al núm. de tfno. indicado, no importa cuántas veces se vea obligada a hacerlo.

2. Referencias

Royal College of Obstetricians and Gynaecologists, 2012. Information for you: Your baby's movements in pregnancy. <https://www.rcog.org.uk/globalassets/documents/patients/patient-information-leaflets/pregnancy/pi-your-babys-movements-in-pregnancy.pdf>

Royal College of Obstetricians and Gynaecologists. Reduced fetal movements. Green top Guideline no. 57, 2011. https://www.rcog.org.uk/globalassets/documents/guidelines/gtg_57.pdf

Procedimiento Unidad de Parto Hospital Universitario de Oslo: Pocas señales de vida en el embarazo

Tenga en cuenta que al ser imprimido, el documento puede quedar ligeramente alterado

Vær oppmerksom på at dokumentet kan være endret etter utskrift.

Informasjon Pasientinformasjon : Lite liv SPANSK	Utskriftsdato: 09.03.2016
Utarbeidet av: Hanne Knutsen	Godkjent av: Anne Flem Jacobsen
Dokument-Id: 94819 - Versjon: 0	Side 3 av 3