MO the MIDWIFE

EDUCATE • SUPPORT • EMPOWER

Discharge Instructions

DECREASED FETAL MOVEMENT

What to Expect



Babies at 28 weeks or greater should move at least **10 times** in two hours.
If you do not experience this, do the following:

What You Can Do at Home



Drink something cold or something with some sugar in it.



Lie down on your side in a quiet, dark room so you can focus on the movements.

When to Go to Labor and Delivery



Movement should occur within **30–45 minutes** of consuming your drink. If movement does not occur, return to the Labor and Delivery department of the hospital in which you plan to deliver as soon as possible.

Your Diet Matters



- ☐ Make sure you are consuming a well rounded diet, with plenty of protein.
- ☐ Be mindful of your sugar intake (keep it to a minimum).
- ☐ Make sure you are consuming at least 8 glasses of water daily.
- ☐ Take frequent rest periods.

Daily Kick Counts



Pick a time when your baby is most active.
Track how long it takes for your baby to move 10 times.
It is a reassuring sign if it takes two hours or less.

MO the MIDWIFE

EDUCATE • SUPPORT • EMPOWER

MO la PARTERA

EDUCAR • APOYAR • EMPODERAR

Instrucciones de Alta

MOVIMIENTO FETAL DISMINUIDO

Qué Esperar



Los bebés a las 28 semanas o más o con mayor edad deben moverse al menos **10 veces** en un periodo de dos horas. Si no experimenta esto, haga lo siguiente:

Qué Puede Hacer en Casa



Beba algo frío o algo dulce que contenga azúcar.



Acuéstese de lado en un lugar tranquilo y oscuro, y concéntrese en los movimientos.

Cuándo Ir al Trabajo de Parto y Parto



El movimiento debe ocurrir dentro de **30 a 45 minutos** de consumir su bebida. Si el movimiento no ocurre, regrese al departamento de Trabajo de Parto y Parto del hospital en el que planea ser atendida.

Sus Hábitos Alimenticios



- [ ] Asegúrese de estar consumiendo una dieta bien balanceada, con abundante proteína.
- [ ] Sea consciente de su consumo de azúcar (manténgalo al mínimo).
- [ ] Asegúrese de estar consumiendo al menos 8 vasos de agua al día.
- [ ] Realice descansos frecuentes.

Conteo de Patadas Diarias



Encuentre un momento en el que su bebé esté más activo.
Lleve un registro de cuánto tiempo tarda su bebé en moverse 10 veces. Es una señal tranquilizadora si tarda dos horas o menos.

MO la PARTERA

EDUCAR • APOYAR • EMPODERAR