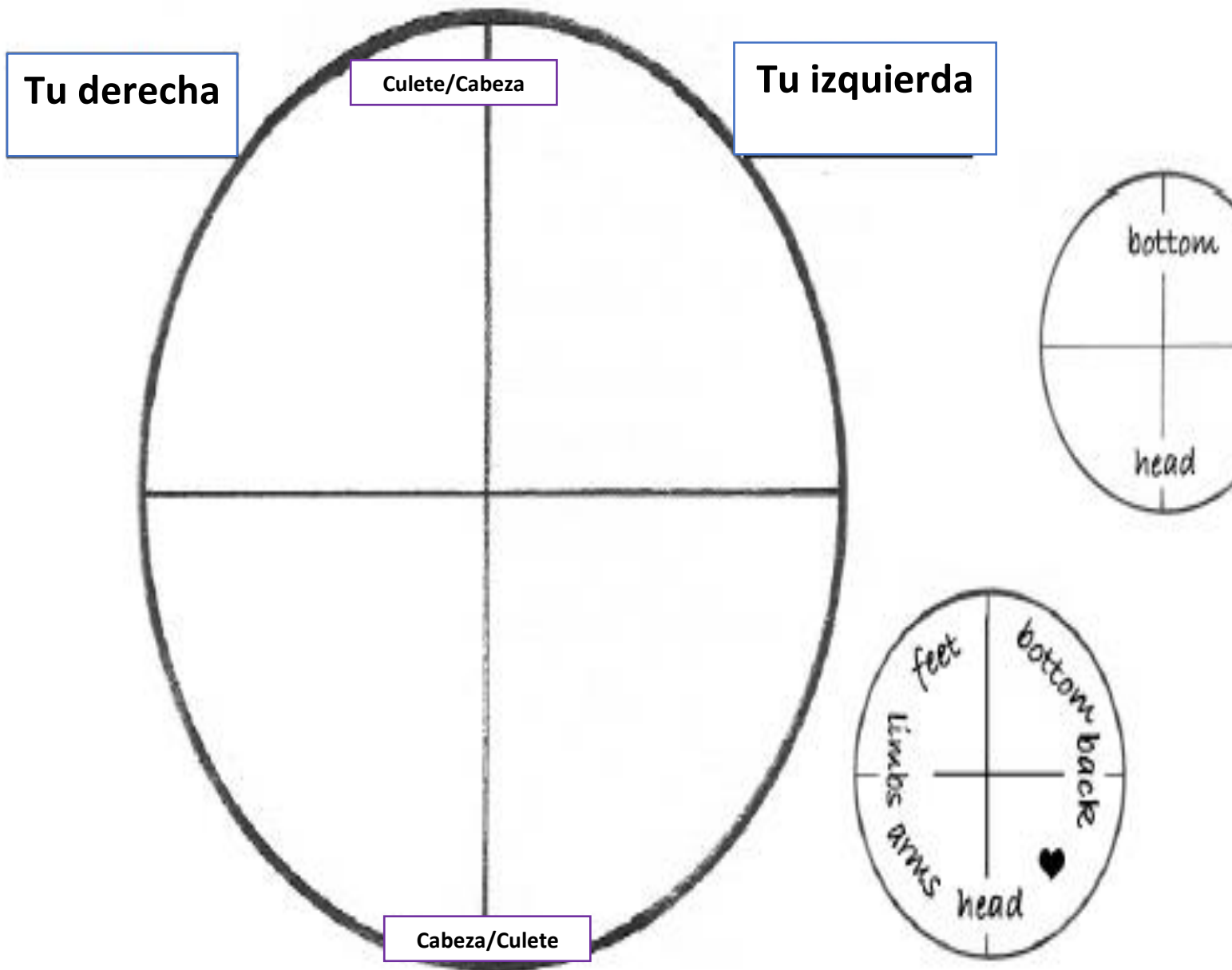




MAPEO DEL VIENTRE

El mapeo del vientre ayuda a identificar la posición del bebé, sobre todo a partir de la semana 32-34 de embarazo. Es una actividad sencilla y divertida para comunicarnos con nuestro bebé intraútero. Sabrás dónde está la espalda o dorso del bebé, dónde están sus pies, sus piernas y sus manos.

1. En el siguiente cuadrante, diferencia tu **lado izquierdo y tu derecho** (en el papel es como un espejo). (Puedes imprimir esto o simplemente dibujar varias circunferencias y dividirla en 4. Tantas como para cada día que hagas el mapeo. Anota **fecha** en cada círculo.



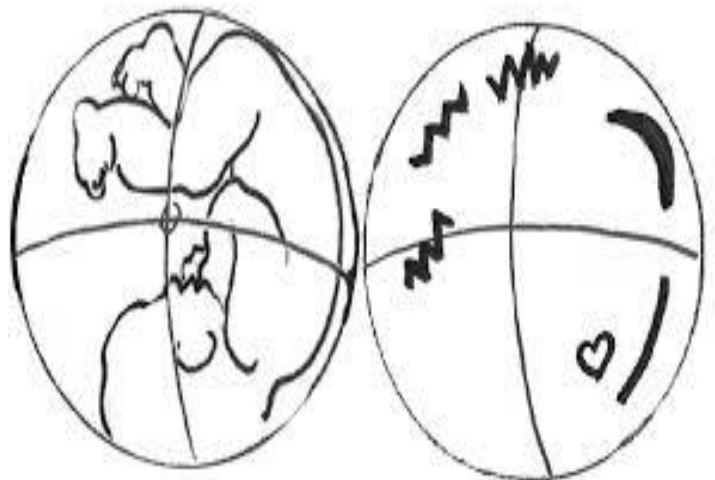
2. Si sabes que tu bebé está de cabeza o de nalgas, puedes anotar cabeza/culete abajo y arriba según.



3. Aprovecha un momento tranquilo para poder tumbarte boca arriba, con la espalda y la cabeza sobre un cojín. Debes estar cómoda. Es ideal si has comido algo recientemente o tomas un vaso de agua/zumo **fresco** (esto anima al bebé a moverse). Por las ecografías y las citas con la matrona es posible que tengas muy claro dónde está la espalda de tu bebé. Es el punto donde se ausculta su corazón y donde se siente su hipo. Sentirás una superficie firme y larga, normalmente a la izquierda o la derecha, aunque a veces está hacia atrás en posterior y no la encontraremos.

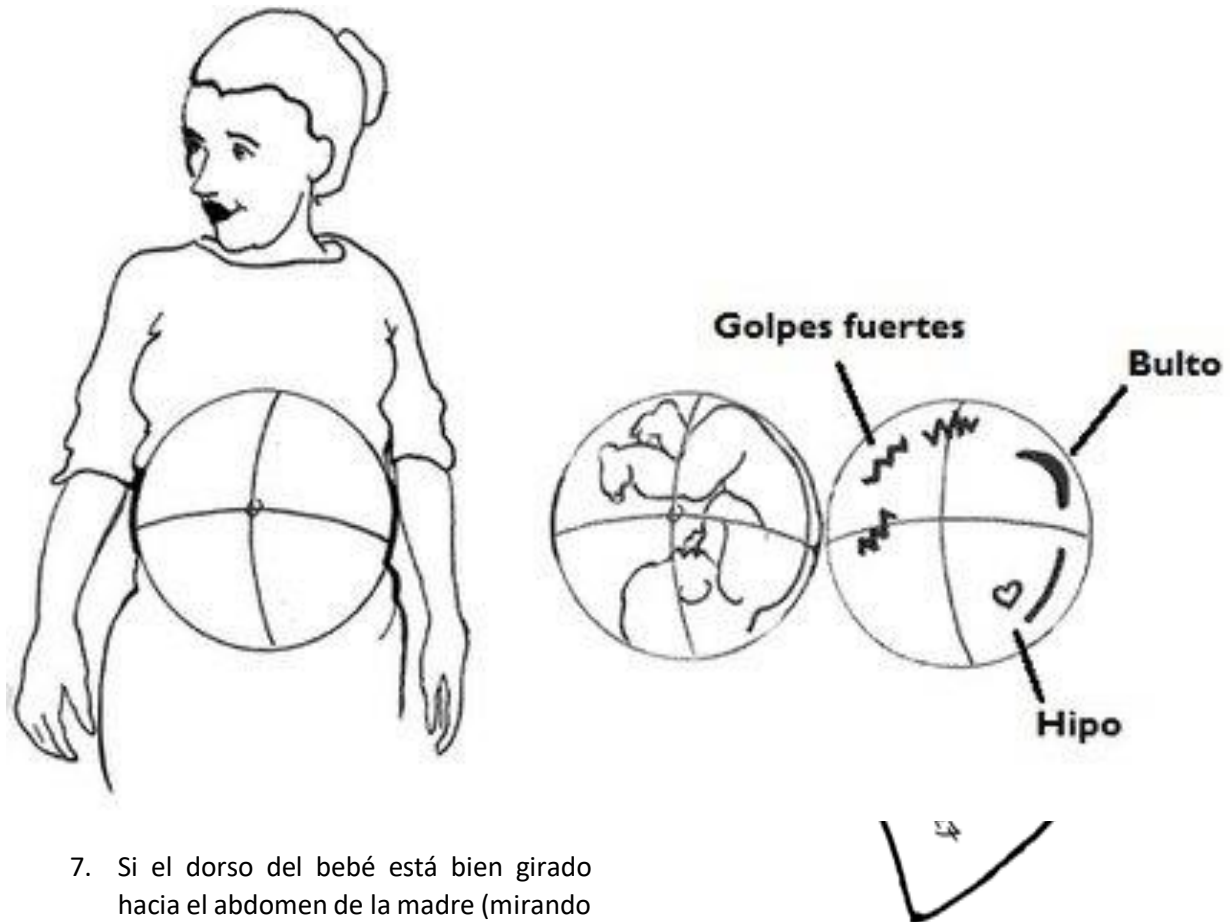


4. Dibuja una línea curva para la espalda, como en el siguiente dibujo: (en la espalda se sitúa el corazón que es donde se escucha). El culete es un bulto que se mueve como un péndulo. Puedes dibujar otra línea curva más pequeña para el culete si lo tienes claro.





5. **Anota donde notes movimientos más fuertes: son normalmente patadas, unas WWW grandes.** Dibuja tantas como zonas notes con ese tipo de movimientos. Si tu bebé está de cabeza, deberás notar estos movimientos arriba, a un lado de las costillas. Si está de nalgas, esto lo notarás por debajo del ombligo.
6. Si sientes movimientos suaves, más pequeños, como un aleteo, son los brazos y las manos. Si el bebé está de cabeza, los notarás cerca del pubis. Si está de nalgas, los notarás más arriba. **Dibuja o anota estos movimientos como pequeñas olas o wwww en minúscula.**



7. Si el dorso del bebé está bien girado hacia el abdomen de la madre (mirando hacia su espalda), posición ANTERIOR, no notarás las manitas porque están hacia dentro. Mira en el compás de posiciones: **OA** (Occípito anterior).
8. Si tu bebé está en posición posterior, ya sea derecha, izquierda o pura, notarás movimientos fuertes en todo el centro superior del abdomen, los pies y aleteo suave cerca del pubis en un bebé de cabeza. Ver en el compás: LOP, OP, ROP.
9. También es posible que tu placenta esté delante del bebé y no notes mucho movimiento. **Tarea:** mirar en las ecografías dónde está tu placenta. Pondrá anterior o posterior. Anotar este dato en tu hoja. Anterior es que está en la parte de delante del útero. Posterior es que está detrás.
10. Con un muñeco puedes intentar trasladar los movimientos que has anotado en tu mapa, a tu abdomen para identificar de una manera visual cómo está tu bebé.

