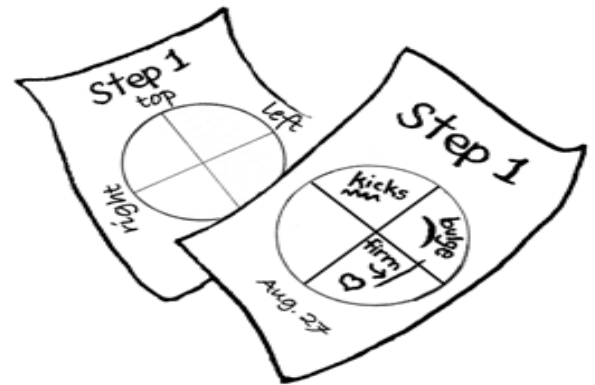


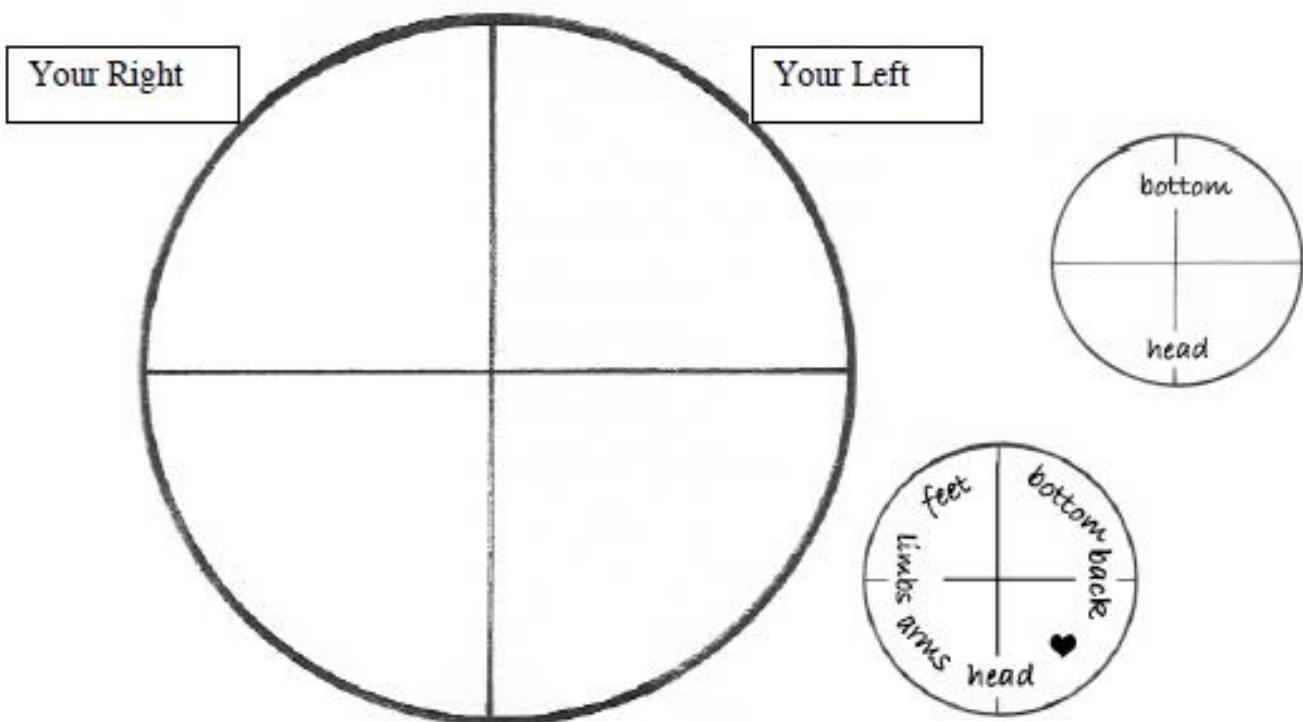


## MAPEO DEL VIENTRE

El mapeo del vientre ayuda a identificar la posición del bebé los últimos meses de embarazo y en especial de cara al parto. Es una actividad sencilla y divertida para hacer por las tardes con nuestro bebé intraútero. Sabrás dónde está la espalda del bebé, dónde están los pies, las piernas y las manos. Es una actividad para compartir con el bebé, pero tampoco es diagnóstico de cómo irá el parto. Aunque sabiendo en qué posición está, podremos ayudarlo a adquirir la más favorable de cara al parto.



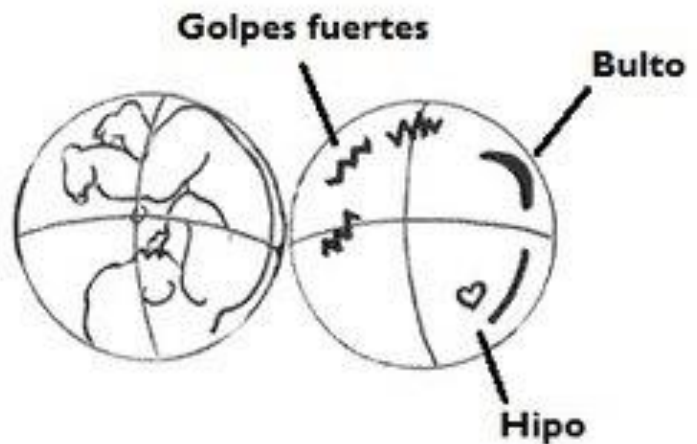
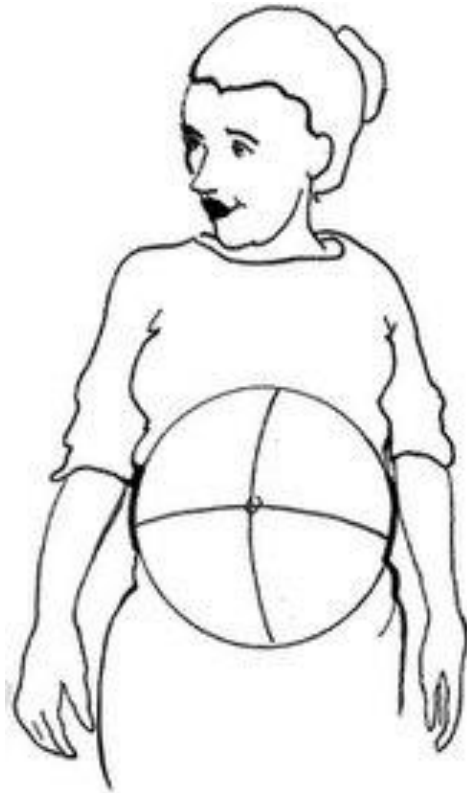
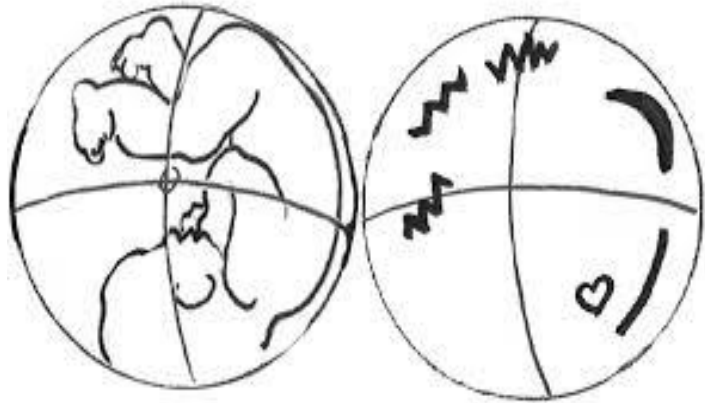
1. En el siguiente cuadrante, diferencia tu **lado izquierdo y tu derecho** (en el papel es como un espejo). (Puedes imprimir esto o implemente dibujar varias circunferencias y dividirla en 4. Tantas como para cada día que hagas el mapeo. Anota **fecha** en cada círculo).
2. Si sabes que tu bebé está de cabeza, puedes anotar cabeza/culete arriba y abajo según esté el bebé.
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. Se siente como una superficie firme y larga a lo largo, normalmente de uno de los lados. **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.**

4. **Anota donde notes movimientos más fuertes, patadas, unas WWWW grandes.** Dibuja tantas como zonas notes con ese tipo de movimientos. Si tu bebé está de cabeza, deberás notar estos movimientos arriba, cerca de las costillas. Si está de nalgas, esto lo notarás más abajo.
5. Si sientes movimientos suaves, más pequeños, 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 wwwww.**
6. Es posible que si la espalda del bebé está bien girada hacia el abdomen de la madre



(mirando hacia su espalda), no notes las manitas porque están hacia dentro.

7. 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 ;).

Durante el segundo día del taller, el domingo, confirmaremos con tus mapas (las circunferencias) la posición del bebé. **NO OLVIDES TRAERLAS!!!** Mediante maniobras externas de palpación que os enseñaré a hacer a vosotros también. Escucharemos el



latido del bebé las que queráis y dibujaremos en vuestras barriguitas (si queréis) a vuestros bebés en su posición.

