

Mis fuentes de apoyo durante el parto

¡Dar a luz es un esfuerzo de equipo! Tener apoyo durante el trabajo de parto puede hacer que te sientas más cómoda y ayudarte a tener un parto seguro. Usa esta lista para reflexionar sobre lo que quieres. Piensa en las personas que quieres a tu lado que te hagan sentir respetada, escuchada y amada. Si necesitas ayuda para encontrar más apoyo, visita EveryMotherCounts.Org/ChoicesInChildbirth.

_____ tiene mi plan de parto y sabe lo que yo quiero durante mi parto.

Las personas permitidas en la habitación son _____.

Puedo confiar en _____ para ayudarme a empacar el bulto con los esenciales de parto.

La persona a la que recurro cuando tengo ganas de rendirme es _____.

Puedo contar con _____ para calmar mis dolores y molestias.

La persona en la que puedo confiar para cuidar a mi familia es _____.

_____ puede ayudarme a tomar decisiones médicas durante el parto.

Doy la bienvenida a un toque tranquilizador de _____.

Un número al que puedo llamar si necesito comunicarme con mi proveedor fuera del horario de atención es _____.

Una persona a la que puedo llamar para que me lleva al hospital o centro de maternidad cuando estoy en el trabajo de parto es _____.

