

Mis fuentes de apoyo durante el embarazo

¡El embarazo es un momento nuevo y emocionante! También puede ser estresante. Tener apoyo puede facilitar el embarazo y ayudarte y tu bebé que mantengan saludables. Usa esta lista para reflexionar sobre lo que está por venir y piensa en las personas que quieres a tu lado que te hacen sentir segura, confiada y cuidada. Si necesitas ayuda para encontrar más apoyo, visita EveryMotherCounts.Org/ChoicesInChildbirth.

_____ me llevará a las visitas de bienestar.

Un lugar donde puedo aprender y prepararme para el parto es _____.

_____ tomará clases de parto conmigo.

Puedo confiar en _____ para una mano extra alrededor de la casa.

La persona a la que recurro cuando me siento mal es _____.

Puedo contar con _____ para calmar mis dolores y molestias.

La persona en la que puedo confiar para cuidar a mis hijos es _____.

Puedo confiar en _____ y _____ para ayudarme a comer saludable.

Una persona a la que puedo llamar para que me lleve al hospital o al consultorio de mi proveedor si tengo un problema médico es _____.

Mis compañeros de ejercicio son _____.

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

Si tengo una pregunta médica fuera del horario de atención o durante el fin de semana, debo llamar a _____.

