

Mis fuentes de apoyo durante el parto de mi pareja

El nacimiento de tu bebé es un momento increíble, pero también puede ser estresante. Tener apoyo puede hacer que te sientas mejor preparado como un padre y disminuye la presión sobre ella. Usa esta lista para reflexionar en que necesitas en este momento y pensar en las personas que quieres a tu alrededor para sentir informado, seguro, y amado. Si necesitas ayuda a encontrar apoyo, visita a EveryMotherCounts.Org/ChoicesInChildbirth.

Si no me encuentras cuando mi pareja está en trabajo de parto, llama a _____ con el número _____.

Una trabajadora de parto con quien puedo contar para apoyo es _____.

La persona con quien recurro cuando me siento inquieto es _____.

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

La persona en la que puedo confiar para cuidar a los hijos/ las mascotas/ la casa mientras el trabajo de parto es _____.

Una persona que puedo llamar en el medio de la noche es _____.

Una persona que puede dar apoyo a mi pareja durante el parto si necesito descansar es _____.

