

Mis fuentes de apoyo durante el posparto de mi pareja

El posparto puede ser un torbellino de emociones para ti y tu pareja a mientras ambos se adaptan a su nuevo bebé. Pedir ayuda es una de las mejores maneras en que puedes cuidarte a ti mismo y a tu relación en los próximos meses. Usa esta lista para reflexionar sobre lo que necesitas y piensa en las personas que pueden ayudarte a lograrlo. Si necesitas ayuda para encontrar más apoyo, visita a EveryMotherCounts.Org/ChoicesInChildbirth.

Un lugar donde puedo aprender y prepararme para el posparto y el cuidado del bebé es _____.

Alguien que haya pasado por esto antes y puede responder a mis preguntas es _____.

Sé que puedo contar con _____ para apoyo si me siento inundado o si necesito hablar.

Puedo contar con _____ para traernos una comida saludable.

Puedo confiar en _____ para una ayuda extra en la casa.

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

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

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

