

# Mis fuentes de apoyo durante el posparto

El posparto puede ser un torbellino de emociones mientras te adaptas a tu nuevo bebé. También es un momento en que el cuerpo necesita curarse y recuperarse. Pedir ayuda es una de las mejores formas de cuidarte 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](https://EveryMotherCounts.Org/ChoicesInChildbirth).

\_\_\_\_\_ me llevará a las visitas de bienestar.

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

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

Puedo contar con \_\_\_\_\_ y \_\_\_\_\_ para traerme comida.

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

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 \_\_\_\_\_.

Un profesional al que puedo llamar si necesito ayuda con la alimentación es \_\_\_\_\_.

Puedo confiar en \_\_\_\_\_ y \_\_\_\_\_ para cuidar a mi bebé mientras me baño o descanso.

Un grupo de apoyo al que puedo unirme para conectarme con otros nuevos madres y padres es \_\_\_\_\_.

