

# 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](https://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 \_\_\_\_\_.

