



Ten en cuenta que...

A lo largo del embarazo son muchos los cambios que surgirán en tu vida cotidiana y a los que tendrás que adaptarte. Para ello, es imprescindible que te informes sobre todos ellos, ya que así podrás encontrar las estrategias más adecuadas para hacerles frente.

Debes saber que cuentas con muchos recursos a los que acudir para resolver todas tus dudas y preocupaciones: Profesionales, guías, manuales, espacios webs, mujeres que han pasado o están pasando por tu misma situación, etc.

Si tienes dudas, por insignificantes que te parezcan, pregunta al profesional médico que te atiende o a tu matrona, te informarán sobre qué recursos son los más adecuados.

**RECUERDA
QUE NO
ESTÁS
SOLA**

Es bueno que trates estos temas con tu pareja, familiares, amigas y amigos íntimos, o personas de tu confianza que hayan pasado por esta experiencia, etc. Contar con el apoyo de otras personas, aunque sea para hablar sobre esos temas que tanto te preocupan, te ayudará a afrontar tu embarazo con optimismo y resolución.