



Más ayudas

A lo largo del embarazo, así como tras el parto, podréis recurrir a vuestras amistades y familiares como fuente de apoyo y confianza. Sin embargo, es importante que conozcáis que en la comunidad **también existen otros recursos y prestaciones** a los que acudir para resolver todas vuestras dudas y preocupaciones: profesionales, guías, manuales, espacios webs, grupos de apoyo para padres y madres, etc.

Igualmente, **podéis beneficiaros de una gran variedad de servicios y prestaciones** ofrecidas por la comunidad para facilitar el afrontamiento de la maternidad y la paternidad:

- Servicios sanitarios.
- Ayudas y prestaciones sociales.
- Derechos de la maternidad y paternidad.
- Asociaciones y ONGs de apoyo a la familia y maternidad.
- Páginas y espacios web relacionados con la temática.
- Etc.

Si estáis interesados en conocer más sobre estos servicios, **preguntad a vuestro médico o matrona**, ellos os informarán sobre qué recursos existen y cuáles podéis utilizar para afrontar de manera más exitosa vuestra transición a la maternidad y la paternidad.

POR ÚLTIMO, CONSIDERAD QUE...

- **Convertirse en padres y madres es una gran responsabilidad en la vida.**

Deberéis hacer frente a multitud de nuevas demandas y retos para garantizar la salud y el bienestar de vuestro pequeño.

- **Conocer los recursos con los que contáis es esencial** para afrontar con éxito la experiencia de convertirnos en padres y madres.

- **Asegurarse de que los recursos son adecuados es siempre necesario.**

Obviamente, son muchos los recursos y prestaciones que podréis utilizar para resolver vuestras dudas y preocupaciones aunque no todos contarán con la misma calidad.



Si tienes dudas, por insignificante que os parezcan, preguntar a vuestro médico o matrona, ellos os informarán sobre cuáles son los más adecuados.

- **Hacer uso de los servicios y prestaciones facilitados en la comunidad nunca debe haceros sentir culpables o con sentimientos de incapacidad.**

La tarea de ser madre y padre no es fácil y saber utilizar los recursos que necesitan en cada momento es muestra de madurez y responsabilidad.