

Su equipo de apoyo

Su equipo de apoyo personal

Piense en quién puede contar para recibir ayuda emocional y práctica, desde tomarle de la mano durante el parto hasta ser niñera.

Puede incluir

- su pareja
- miembros de su familia
- amigos, vecinos, o compañeros de trabajo
- miembros de los grupos culturales, religiosos o comunitarios a los que pertenece
- miembros de su grupo prenatal
- una trabajadora social
- una doula (una compañera de parto entrenada)



INTÉNTELO

Decida a quién le gustaría tener en su equipo de apoyo y luego anote su información de contacto en el interior de la portada de este libro.

Su equipo para el cuidado de la salud

Su equipo para el cuidado de la salud puede incluir:

- un médico de familia
- una obstetra
- una matrona certificada
- enfermeras de hospital o salud pública
- HealthLink BC (enfermeras, farmacéuticos, dietistas y otros profesionales de la salud)
- su dentista o higienista dental

- una educadora prenatal
- una especialista en lactancia
- un médico naturópata
- una doula



APOYO

Qué puede hacer

- Escuche las inquietudes de su pareja.
- Participe en las citas y en las clases prenatales.
- Ayude a preparar su casa para el bebé.
- Participe en la labor de parto y el alumbramiento.
- Tome un rol activo e igualitario en el cuidado de los niños y las tareas domésticas.
- Tómese una licencia parental u organice sus vacaciones para poder estar en casa y ayudar a su familia a adaptarse a la vida con un nuevo bebé.
- Participe en un estilo de vida saludable antes, durante y después del embarazo.
- Obtenga consejos de amigos y familiares sobre cómo apoyar a su pareja durante el embarazo.
- Encuentre personas y grupos que puedan dar apoyo durante este tiempo de cambio.

¿Médico o matrona?

En la Colombia Británica usted puede optar por una matrona certificada, un médico de familia o una obstetra para que la atienda durante el embarazo, el parto y el posparto. Si su embarazo es de alto riesgo, usted estará bajo la atención de un obstetra además de su médico o matrona.

Tanto los médicos como las matronas son parte importante del sistema de salud de la Colombia Británica, pero no todas las comunidades tienen ambos.

Los **médicos** trabajan en clínicas, normalmente atienden los partos en el hospital, y proporcionan cuidados de seguimiento en una clínica después de que el bebé nace. Si su médico de familia no presta servicios de maternidad, la remitirá a otro médico que la atenderá durante el embarazo y el posparto.

Las **matronas** trabajan en clínicas privadas, dan a luz a los bebés en el hospital y en los hogares, y proporcionan cuidados de seguimiento y apoyo después de que el bebé nace. Para encontrar una matrona, visite bcmidwives.com.

Los médicos de familia, los obstetras y las parteras comparten el mismo objetivo: su salud y la de su bebé. Concéntrese en encontrar a alguien cuyo enfoque coincida con sus deseos y valores.



¿SABÍA USTED?

El Plan de Servicios Médicos de la Colombia Británica cubrirá el costo de un médico o una matrona o un obstetra durante su embarazo.

Como seleccionar a un profesional de la salud

Solicite recomendaciones a amigos o profesionales de la salud. También puede llamar a HealthLink BC al 8-1-1 para preguntar sobre los servicios cercanos a usted.

Qué preguntar:

- ¿Brinda servicios de salud durante el embarazo?
- ¿Cuáles son sus políticas en cuanto a llamadas telefónicas, visitas a domicilio y cobertura de guardia?
- ¿Con qué frecuencia necesitaré consultarlo?
- ¿Asistirá al parto?
- ¿Apoyará mis deseos en cuanto a dónde daré a luz, quién asistirá y qué posiciones de parto y control del dolor usaré?
- ¿Proporcionará apoyo a la lactancia?



¿SABÍA USTED?

Los padres transgénero, de dos espíritus y de género diverso pueden encontrar profesionales de la salud que los apoyen y afirmen su género a través de Trans Care BC: phsa.ca/transcarebc, transcareteam@phsa.ca o 1-866-999-1514 (llamada gratuita).

