

## تیم پشتیبانی شخصی شما

فکر کنید برای دریافت کمک عاطفی و عملی روی چه کسی می‌توانید حساب کنید - برای انجام هر کاری، از گرفتن دستتان در زمان وضع حمل گرفته تا پرستاری از کودک.

می‌تواند یکی از این افراد باشد:

- همسر شما
- اعضای خانواده
- دوستان، همسایه‌ها یا همکاران
- اعضای یک گروه فرهنگی، مذهبی یا اجتماعی
- اعضای گروه پری‌ناتال شما
- یک مددکار اجتماعی
- یک همراه زائو (یک همراه دوره دیده در زمان وضع حمل)

## امتحان کنید



تصمیم بگیرید دوست دارید چه کسانی در تیم پشتیبانی شما حضور داشته باشد، سپس اطلاعات تماس آن‌ها را در طرف دیگر جلد این کتابچه ثبت کنید.

## تیم پشتیبانی مراقبت بهداشتی شما

تیم مراقبت بهداشتی شما می‌تواند متشکل از این افراد باشد:

- یک پزشک خانوادگی
- یک متخصص زنان و زایمان
- یک ماما دارای گواهی
- پرستاران بیمارستان یا مراقبت عمومی
- HealthLink BC (پرستاران، داروسازها، متخصصین تغذیه و سایر ارائه‌دهندگان خدمات مراقبت از سلامت)
- دندانپزشک یا مربی بهداشت دهان و دندان شما
- یک آموزگار پری‌ناتال
- یک مشاور شیردهی
- یک پزشک درمان سنتی
- یک همراه زائو

## «همسران»



شما می‌توانید چه کار کنید

- به نگرانی‌های همسران گوش کنید.
- در قرارهای ملاقات و کلاس‌های پری‌ناتال شرکت کنید.
- کمک کنید منزلتان برای حضور نوزاد آماده شود.
- در فرایند زایمان و تولد مشارکت کنید.
- در مراقبت از کودک و انجام کارهای خانه دخالت کنید و به یک اندازه نقش داشته باشید.
- مرخصی زایمان بگیرید یا ترتیبی بدهید که در روزهای تعطیل بتوانید در منزل باشید تا به خانواده خود در کنار آمدن با زندگی جدید با یک نوزاد جدید، کمک کنید.
- قبل، در طول و بعد از دوران بارداری یک سبک زندگی سالم و مشترک داشته باشید.
- از نصایح دوستان و اعضای خانواده درباره نحوه حمایت از همسر در طول دوران بارداری استفاده کنید.
- افراد و گروه‌هایی را پیدا کنید که می‌توانند در طول این دوران متفاوت، از شما حمایت کنند.

## پزشک یا ماما؟

در بریتیش کلمبیا، می‌توانید برای مراقبت دوران بارداری، تولد و دوره‌های پس از زایمان به انتخاب خود از خدمات یک ماما دارای گواهی، یک پزشک خانوادگی یا یک متخصص زنان و زایمان استفاده کنید. اگر زایمان شما پرخطر است، علاوه بر پزشک و ماما خود، از کمک یک متخصص زنان و زایمان هم بهره‌مند خواهید شد.

پزشکان و ماماها، هر دو بخش مهمی از سیستم مراقبت بهداشتی در بریتیش کلمبیا هستند، اما ممکن است بعضی جوامع به هر دو دسترسی نداشته باشند.

**پزشکان** در کلینیک‌ها مشغول به کار هستند، معمولاً در تولد نوزادان در بیمارستان نقش دارند و مراقبت‌های بعدی را پس از تولد نوزاد در کلینیک ارائه می‌کنند. اگر پزشک خانوادگی شما نتواند خدمات بارداری را ارائه کند، شما را به یک پزشک دیگر ارجاع می‌دهد که وظیفه مراقبت از شما در دوره بارداری و پس از زایمان را به عهده خواهد گرفت.

**ماماها** در کلینیک‌ها خصوصی مشغول به کار هستند، در تولد نوزادان در بیمارستان و منازل نقش دارند و مراقبت‌ها و پشتیبانی‌های بعدی را پس از تولد نوزاد ارائه می‌کنند. برای پیدا کردن یک ماما، به [bcmidwives.com](http://bcmidwives.com) مراجعه کنید.

پزشکان خانواده، متخصصین زنان و زایمان و ماماها همه یک هدف را دنبال می‌کنند، سلامت شما و نوزادتان. روی پیدا کردن کسی تمرکز کنید که رویکردش با خواسته‌ها و ارزش‌های شما تناسب دارد.

## آیا می‌دانستید



طرح خدمات پزشکی بریتیش کلمبیا در طول دوران بارداری شما هزینه مراجعه به پزشک یا ماما و یا متخصص زنان و زایمان را پوشش خواهد داد.



## انتخاب ارائه‌دهندگان مراقبت بهداشتی در منزل

از دوستان یا متخصصین مراقبت بهداشتی بخواهید شما را راهنمایی کنند. همچنین می‌توانید برای پرسش درباره خدماتی که در نزدیکی شما هستند، از طریق شماره 8-1-1 با HealthLink BC تماس بگیرید.

سوالاتی که باید پرسید:

- آیا در طول دوران بارداری، مراقبتی ارائه می‌کنید؟
- خط‌مشی‌های شما در رابطه با تماس‌های تلفنی، ملاقات‌های خانگی و پوشش آن‌کال چیست؟
- هر چند وقت یک بار احتمال دارد به ملاقات با شما نیاز داشته باشم؟
- آیا در هنگام تولد کنار من خواهید بود؟
- آیا از خواسته‌های من در مورد محل زایمان، کسانی که در محل حاضر می‌شوند، وضعیتی که در آن زایمان می‌کنم و روش کنترل دردی که استفاده می‌کنم، حمایت خواهید کرد؟
- آیا درباره تغذیه با شیر مادر حمایتی ارائه می‌کنید؟

### آیا می‌دانستید



والدین تراجنسی، دو روح و دگرباش می‌توانند با Trans Care BC و از طریق این روش‌ها به ارائه‌دهندگان مراقبت بهداشتی حامی و تأییدکننده تفاوت جنسی دسترسی داشته باشند: [phsa.ca/transcarebc](http://phsa.ca/transcarebc), [transcareteam@phsa](mailto:transcareteam@phsa). یا 1-866-999-1514 (تماس رایگان).