

Ang Iyong Pangkat ng Suporta

Ang Iyong Personal na Pangkat ng Suporta

Mag-isip tungkol sa kung sino ang maaasahan mo upang makapagbigay ng emosyonal at praktikal na tulong - lahat mula sa paghawak ng iyong kamay sa panahon ng pagle-labour hanggang sa pag-aalaga ng bata.

Maaaring kasama dito ang:

- iyong kapareha
- mga miyembro ng pamilya
- mga kaibigan, mga kapitbahay o mga katrabaho
- mga miyembro ng iyong kultural, panrelihiyon o komunidad na grupo
- mga miyembro ng iyong grupo bago ang panganganak
- isang manggagawang panlipunan
- isang doula (sinamay na kasama sa pagle-labour)



SUBUKAN ITO

Magpasya kung sino ang gusto mong naroon sa iyong pangkat ng suporta, at pagkatapos ay itala ang kanilang impormasyon ng kontak sa loob ng harapan na cover ng aklat na ito.

Ang Iyong Pangkat ng Suporta sa Pangangalagang Pangkalusugan

Ang iyong pangkat ng pangangalagang pangkalusugan ay maaaring kabilangan ng:

- isang pampamilyang doktor
- isang dalubhasa sa pagpapakanak (obstetrisyan)
- isang rehistradong komadrona
- ospital o mga pampublikong nars ng kalusugan
- HealthLink BC (mga nars, mga parmasyutiko, mga dietitian at iba pang mga tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan)
- iyong dentista o tagalinis ng ngipin
- isang tagapagturo bago ang panganganak
- isang kasangguni sa paggagatas
- isang naturopathic na doktor
- isang doula



MGA KAPAREHA

Ano ang Magagawa Mo

- Makinig sa mga alalahanin ng iyong kapareha.
- Makibahagi sa mga tipanan at mga klase para sa bago manganak.
- Tumulong na ihanda ang iyong bahay para sa sanggol.
- Maging kasangkot sa pagle-labour at panganganak.
- Maging isang kasangkot at pantay na kasosyo sa pangangalaga ng bata at mga tungkulin sa bahay.
- Kumuha ng bakasyon ng magulang o mag-ayos ng mga bakasyon upang maaari kang makauwi upang matulungan ang iyong pamilya na makapag-angkop sa buhay na may isang bagong sanggol.
- Makibahagi sa isang malusog na estilo ng pamumuhay bago, sa panahon at pagkatapos ng pagbubuntis.
- Kumuha ng payo mula sa mga kaibigan at pamilya kung paano nila sinuportahan ang kanilang mga kapareha sa panahon ng pagbubuntis.
- Humanap ng mga tao at mga grupo na maaaring sumuporta sa iyo sa panahong ito ng pagbabago.

Doktor o komadrona?

Sa B.C., maaari kang pumili ng isang rehistradong komadrona, isang pampamilyang doktor o isang dalubhasa sa pagpapakanak upang mag-alaga sa iyo sa panahon ng pagbubuntis, panganganak at pagkapanganak. Kung ang iyong pagbubuntis ay may mataas na peligro, makakatanggap ka ng pangangalaga mula sa isang dalubhasa sa pagpapakanak bilang karagdagan sa iyong doktor o komadrona.

Kapwa ang mga doktor at mga komadrona ay mahalagang bahagi ng sistema sa kalusugan ng B.C., ngunit hindi lahat ng komunidad ay mayroon ng pareho.

Ang mga doktor ay nagtatrabaho sa mga klinika, kadalasang nagpapakanak ng mga sanggol sa ospital, at nagbibigay ng kasunod na pag-aalaga sa isang klinika pagkatapos na ipanganak ang isang sanggol. Kung ang iyong pampamilyang doktor ay hindi nagbibigay ng mga serbisyo ng pangangalaga sa ina, isasangguni ka nila sa ibang doktor na mag-aalaga sa iyo sa panahon ng iyong pagbubuntis at panahon pagkatapos ng panganganak.

Ang mga komadrona ay nagtatrabaho sa mga pribadong klinika, nagpapakanak ng mga sanggol sa ospital at mga bahay, at nagbibigay ng kasunod na pangangalaga at suporta pagkatapos na ipanganak ang isang sanggol. Upang makahanap ng isang komadrona, bisitahin ang bcmidwives.com.

Ang mga pampamilyang doktor, dalubhasa sa pagpapakanak at komadrona ay lahat nagbabahagi ng parehong layunin: ang kalusugan mo at ng iyong sanggol. Magtuon sa paghahanap ng isang tao na ang pamamaraan ay tumutugma sa iyong mga kahilingan at mga pinahahalagahan.



ALAM MO BA

Ang Plano sa mga Medikal na Serbisyo ng B.C. (B.C.'s Medical Services Plan) ay sasakop sa gastos para sa isang doktor o isang komadrona o isang espesyalista sa pagpapakanak sa panahon ng iyong pagbubuntis.

Pagpili ng mga tagapagbigay ng pangangalaga

Humingi ng mga rekomendasyon mula sa mga kaibigan o mga propesyunal ng pangangalagang pangkalusugan. Maaari ka ding tumawag sa HealthLink BC sa 8-1-1 upang magtanong tungkol sa mga serbisyong malapit sa iyo.

Mga katanungang itatanong:

- Nagbibigay ka ba ng pangangalaga sa panahon ng pagbubuntis?
- Ano ang iyong mga patakaran tungkol sa mga tawag sa telepono, mga pagbisita sa bahay at mga on-call na saklaw?
- Gaano kadalas kita malamang na kailangang makita?
- Dadalo ka ba sa panganganak?
- Susuportahan mo ba ang aking mga kahilingan tungkol sa kung saan ako manganganak, sino ang dadalo at anong mga posisyon at pangkontrol ng sakit sa panganganak ang gagamitin ko?
- Magbibigay ka ba ng suporta sa pagpapasuso?



ALAM MO BA

Ang transgender, Dalawang-Espiritu at iba't ibang kasarian na mga magulang ay maaaring makahanap ng mapagsuporta, nagpapatunay ng kasarian na mga tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan sa pamamagitan ng Trans Care BC: phsa.ca/transcarebc, transcareteam@phsa.ca o 1-866-999-1514 (libreng-tawag).

