

## Votre équipe de soutien

### Votre équipe de soutien personnelle

Pensez aux personnes sur qui vous pouvez compter pour vous offrir du soutien affectif et de l'aide concrète, qu'il s'agisse de vous tenir la main pendant le travail ou de garder votre bébé au besoin.

Cette équipe peut comprendre :

- votre partenaire
- des membres de votre famille
- des amis, des voisins ou des collègues de travail
- des membres de votre communauté culturelle ou religieuse ou d'un organisme communautaire
- des membres de votre groupe de cours prénataux
- une travailleuse sociale
- une doula (accompagnante à la naissance spécialement formée)



#### À ESSAYER

Choisissez les personnes que vous aimeriez compter parmi votre groupe de soutien, puis notez leurs coordonnées sur la couverture intérieure de ce guide.

### Votre équipe de soins de santé

Votre équipe de soins de santé peut comprendre :

- un médecin de famille
- un obstétricien
- une sage-femme autorisée
- des infirmières en centre hospitalier ou en santé publique
- du personnel de HealthLink BC (infirmières, pharmaciens, diététistes et autres professionnels de la santé)
- votre dentiste ou votre hygiéniste dentaire
- une enseignante de cours prénataux
- une conseillère en lactation
- un naturopathe
- une doula



### PARTENAIRES

#### Ce que vous pouvez faire

- Soyez à l'écoute des inquiétudes de votre partenaire.
- Accompagnez-la à ses rendez-vous et aux cours prénataux.
- Aidez à préparer la maison pour l'arrivée du bébé.
- Participez au travail et à l'accouchement.
- Agissez en réel partenaire pour partager les tâches ménagères et les soins à donner à l'enfant.
- Prenez un congé parental ou des vacances afin de pouvoir être à la maison pour donner un coup de main et adapter la famille à la présence d'un nouveau-né.
- Adoptez vous aussi un mode de vie sain avant, pendant et après la grossesse.
- Demandez des conseils à vos amis et à d'autres membres de la famille pour mieux soutenir et aider votre partenaire durant la grossesse.
- Trouvez des personnes ou des groupes qui peuvent vous soutenir au cours de cette période de grand changement.

## Médecin ou sage-femme?

En Colombie-Britannique, vous pouvez choisir entre une sage-femme autorisée, un médecin de famille ou un obstétricien pour prendre soin de vous durant la grossesse, l'accouchement et la période suivant la naissance. Si votre grossesse comporte un risque élevé, vous serez suivie par un obstétricien en plus de votre médecin ou de votre sage-femme.

Les médecins et les sages-femmes sont des personnes importantes dans le système de santé de la Colombie-Britannique, mais on ne trouve pas toujours les deux dans toutes les collectivités.

Les **médecins** travaillent dans des cliniques, pratiquent habituellement des accouchements dans les hôpitaux et assurent les soins de suivi dans une clinique une fois que l'enfant est né. Si votre médecin de famille n'offre pas de services de suivi de grossesse, il vous dirigera vers un autre médecin qui s'occupera de vous durant votre grossesse et à la suite de votre accouchement.

Les **sages-femmes** travaillent dans des cliniques privées, pratiquent des accouchements à l'hôpital ou à domicile, assurent les soins de suivi et le soutien après la naissance du bébé. Pour trouver une sage-femme, consultez [bcmidwives.com](http://bcmidwives.com).

Les médecins de famille, les obstétriciens et les sages-femmes partagent le même objectif : assurer votre santé et celle de votre bébé. Faites en sorte de trouver une personne dont l'approche correspond à vos choix et à vos valeurs.



### LE SAVIEZ-VOUS?

Le Medical Services Plan (MSP) de la Colombie-Britannique couvre les honoraires du médecin ou ceux d'une sage-femme ou ceux d'un obstétricien au cours de votre grossesse.

## Choisir des professionnels de la santé

Demander à des amis ou à des professionnels de la santé de vous recommander des personnes compétentes. Vous pouvez aussi appeler HealthLink BC, en composant le 811, et demander quels services sont offerts près de chez vous.

Voici les questions à poser :

- Offrez-vous des services de soins de santé durant la grossesse?
- Quelles sont vos politiques concernant les appels téléphoniques, les visites à domicile et les services offerts sur appel?
- Combien de fois je devrai vous rencontrer?
- Assisterez-vous à l'accouchement?
- Êtes-vous en mesure de respecter mes choix quant à l'endroit où je souhaite accoucher, qui sera présent, dans quelle position je souhaite accoucher et quelles mesures de contrôle de la douleur utiliser?
- Offrez-vous de l'aide pour l'allaitement?



### LE SAVIEZ-VOUS?

Les parents transgenres, bispirituels ou de diverses identités de genre pourront trouver des professionnels de la santé adaptés et affirmatifs du genre en s'adressant à Trans Care BC, à [phsa.ca/transcarebc](http://phsa.ca/transcarebc), à [transcareteam@phsa.ca](mailto:transcareteam@phsa.ca) ou en composant le 1 866 999-1514 (sans frais).

