Votre cercle 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.

Cette équipe peut comprendre :

- votre ou vos partenaires
- 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 éducatrice périnatale
- une doula (accompagnante à la naissance spécialement formée)

CE QUE VOUS POUVEZ FAIRE

- Écoutez les préoccupations 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 actif et égalitaire 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.

Votre équipe de soutien en soins de santé

Votre équipe de soins de santé peut comprendre :

- une sage-femme
- un médecin de famille
- un obstétricien
- des infirmières en centre hospitalier ou en santé publique, de soins primaires ou de santé communautaire
- HealthLink BC (infirmières, pharmaciens, diététistes et autres professionnels de la santé)
- une conseillère en lactation
- une infirmière praticienne
- un conseiller
- un naturopathe
- un pharmacien
- une travailleuse sociale
- un dentiste ou un hygiéniste dentaire

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.

Médecin ou sage-femme?

En Colombie-Britannique, vous pouvez choisir une sage-femme agréée ou un médecin de famille pour vous accompagner durant votre grossesse, votre accouchement et votre période post-partum. 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 maternité, il vous orientera vers un autre médecin ou une sage-femme qui prendra soin de vous pendant votre grossesse et votre période post-partum.

Les **sages-femmes** travaillent dans des cliniques, pratiquent habituellement des accouchements dans les hôpitaux et à domicile et assurent les soins de suivi et le soutien une fois que l'enfant est né. Pour trouver une sage-femme, consultez 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.

Il existe certaines cliniques où les sages-femmes, les médecins de famille et les infirmières travaillent ensemble pour prodiguer des soins.

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 8 1 1, et demander quels services sont offerts près de chez vous.

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?
- Allez-vous respecter mes préférences concernant le lieu où j'accoucherai, les personnes qui seront présentes, les positions d'accouchement et les méthodes de gestion de la douleur que j'utiliserai?
- Allez-vous fournir un soutien à l'allaitement maternel ou à l'allaitement à la poitrine?

LE SAVIEZ-VOUS?

Des sages-femmes autochtones sont disponibles pour prodiguer des soins aux personnes autochtones et non autochtones qui accouchent, aux nouveau-nés, aux familles et aux communautés. Les sages-femmes autochtones s'engagent à rétablir les soins de santé préventifs. Elles se consacrent à la préservation et à l'honneur des traditions, des droits, de la culture et de la langue, ainsi qu'à l'accompagnement des communautés dans le domaine de la naissance. Pour plus d'informations, veuillez consulter le site Web Midwives Association of British Columbia, Indigenous Midwives Advisory Council . Conseil consultatif des sages-femmes autochtones pour plus d'information.

LE SAVIEZ-VOUS?

Les parents et les personnes qui prennent soin des enfants transgenres, bispirituels et de genre divers peuvent trouver des professionnels de la santé qui les soutiennent et affirment leur genre grâce à Trans Care BC : transcarebc.ca/ ou 1 866 999-1514 (numéro sans frais).

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.

