

## فريق الدعم الخاص بك

- استشاري رضاعة
- طبيب مُدَاوَاة طبيعِيَّة
- مدربة الولادة

## طبيب أم قابلة؟

في بريتش كولومبيا، يمكنك اختيار القابلة المسجلة أو طبيب الأسرة أو طبيب التوليد لرعايتك في أثناء الحمل والولادة وفترة ما بعد الولادة. إذا كان الحمل مُرتفع الخطورة، فسوف يقدم لك طبيب التوليد الرعاية، إلى جانب طبيبك أو قابلتك.

يُعد كل من الأطباء والقابلات جزءًا مهمًا من نظام الرعاية الصحية في بريتش كولومبيا، ولكن لا يتوفر كلاهما في كافة المجتمعات.

يعمل **الأطباء** في العيادات، وعادة ما يُولِّدون الأطفال في المستشفى، ويقدمون الرعاية التفقدية في العيادة بعد ولادة الطفل. إذا كان طبيب الأسرة الخاص بك لا يقدم خدمات الأمومة، فسوف يحيلك إلى طبيب آخر يعتني بك في أثناء فترتي الحمل وما بعد الولادة.

تعمل **القابلات** في العيادات الخاصة، ويُولِّدن الأطفال في المستشفيات والمنازل، ويقدمن الرعاية التفقدية والدعم بعد ولادة الطفل. للعثور على قابلة، قومي بزيارة [bcmidwives.com](http://bcmidwives.com).

يشترك أطباء الأسرة وأطباء التوليد والقابلات في الهدف نفسه: صحتك وصحة طفلك. ركزي على العثور على شخص يتوافق نهجه مع رغباتك وقيمتك.

## هل كنتِ تعلمين



ستغطي خطة الخدمات الطبية في بريتش كولومبيا تكلفة الطبيب أو القابلة أو طبيب التوليد في أثناء فترة حملك.

## فريق دعم الرعاية الصحية

قد يشتمل فريق الرعاية الصحية الخاص بك على الآتي ذكرهم:

- طبيب الأسرة
- طبيب الولادة
- قابلة مسجلة
- ممرضات المستشفيات أو الصحة العامة
- هيلث لينك بريتش كولومبيا (HealthLink BC)
- (ممرضات وصيادلة وأخصائيو التغذية ومقدمو الرعاية الصحية الآخرين)
- طبيب أسنانك أو أخصائي صحة الأسنان
- مُتَّفَق ما قبل الولادة

## الشريك



## ما يُمكنك فعله

- استمع إلى مخاوف شريكك.
- شارك في المواعيد الطبية والدورات التدريبية السابقة للولادة.
- ساعد في تجهيز منزلك لاستقبال الطفل.
- شارك في المخاض والولادة.
- كن شريكًا عمليًا ومتكافئًا في رعاية الطفل وأداء الواجبات المنزلية.
- خذ إجازة والدية أو نظم إجازاتك بحيث تتمكن من العودة إلى المنزل لمساعدة أسرتك على التكيف مع الحياة مع طفل جديد.
- شارك في نمط الحياة الصحي قبل الحمل وفي أثناءه وبعده.
- اطلب نصائح الأصدقاء والعائلة حول كيف دعموا شركاء حياتهم في أثناء فترة الحمل.
- ابحث عن الأشخاص والمجموعات الذين يمكنهم دعمك خلال فترة التغيير هذه.

## فريق الدعم الشخصي الخاص بك

فكري فيمن يمكنك الاعتماد عليه لتقديم المساعدة العاطفية والعملية – وذلك يشمل كل شيء، من الإمساك بيدك في أثناء المخاض إلى مجالسة الأطفال.

قد يشمل ذلك:

- شريك حياتك
- أفراد الأسرة
- الأصدقاء أو الجيران أو زملاء العمل
- أعضاء مجموعاتك الثقافية أو الدينية أو المجتمعية
- أعضاء مجموعة ما قبل الولادة
- أخصائية اجتماعية
- مدربة الولادة

## جرّبي هذا



حددي الأشخاص الذين ترغبين في ضمهم إلى فريق دعمك، ثم سجلي معلومات الاتصال بهم على الغلاف الأمامي لهذا الكتاب من الداخل.



## اختيار مقدمي الرعاية الصحية

اطلبي توصيات من الأصدقاء أو خبراء الرعاية الصحية. يمكنك أيضًا الاتصال بهيلث لينك بريتش كولومبيا (HealthLink BC) على الرقم 1-8-1-1 للاستفسار عن الخدمات القريبة منك.

الأسئلة التي يجب طرحها:

- هل تقدم الرعاية خلال فترة الحمل؟
- ما سياساتك المتعلقة بالمكالمات الهاتفية والزيارات المنزلية وتغطية نظام الاستدعاء عند الطلب؟
- كم مرة سأحتاج إلى زيارتك على الأرجح؟
- هل ستحضر الولادة؟
- هل ستدعمون رغباتي من حيث المكان الذي سألد فيه ومن سيحضر الولادة وأوضاع الولادة وطرق السيطرة على الألم التي سأستخدمها؟
- هل ستقدم المساعدة فيما يتعلق بالرضاعة الطبيعية؟

### هل كنتِ تعلمين



يمكن للآباء المتحولين جنسياً وذوي الروحين والمتنوعين جنسائياً العثور على مقدمي رعاية صحية داعمين للتنوع الجنساني عبر موقع ترانس كير بريتش كولومبيا: [phsa.ca](http://phsa.ca) أو [transcareteam@phsa.ca](mailto:transcareteam@phsa.ca) أو [1-866-999-1514](tel:1-866-999-1514) (هاتف مجاني).