

## Su equipo de apoyo

### Su equipo de apoyo personal

Piense en quién puede contar para recibir ayuda emocional y práctica, desde tomarle de la mano durante el parto hasta ser niñera.

Puede incluir

- su pareja
- miembros de su familia
- amigos, vecinos, o compañeros de trabajo
- miembros de los grupos culturales, religiosos o comunitarios a los que pertenece
- miembros de su grupo prenatal
- una trabajadora social
- una doula (una compañera de parto entrenada)



#### INTÉNTELO

Decida a quién le gustaría tener en su equipo de apoyo y luego anote su información de contacto en el interior de la portada de este libro.

### Su equipo para el cuidado de la salud

Su equipo para el cuidado de la salud puede incluir:

- un médico de familia
- una obstetra
- una matrona certificada
- enfermeras de hospital o salud pública
- HealthLink BC (enfermeras, farmacéuticos, dietistas y otros profesionales de la salud)
- su dentista o higienista dental

- una educadora prenatal
- una especialista en lactancia
- un médico naturópata
- una doula



#### APOYO

##### Qué puede hacer

- Escuche las inquietudes de su pareja.
- Participe en las citas y en las clases prenatales.
- Ayude a preparar su casa para el bebé.
- Participe en la labor de parto y el alumbramiento.
- Tome un rol activo e igualitario en el cuidado de los niños y las tareas domésticas.
- Tómese una licencia parental u organice sus vacaciones para poder estar en casa y ayudar a su familia a adaptarse a la vida con un nuevo bebé.
- Participe en un estilo de vida saludable antes, durante y después del embarazo.
- Obtenga consejos de amigos y familiares sobre cómo apoyar a su pareja durante el embarazo.
- Encuentre personas y grupos que puedan dar apoyo durante este tiempo de cambio.

### ¿Médico o matrona?

En la Colombia Británica usted puede optar por una matrona certificada, un médico de familia o una obstetra para que la atienda durante el embarazo, el parto y el posparto. Si su embarazo es de alto riesgo, usted estará bajo la atención de un obstetra además de su médico o matrona.

Tanto los médicos como las matronas son parte importante del sistema de salud de la Colombia Británica, pero no todas las comunidades tienen ambos.

Los **médicos** trabajan en clínicas, normalmente atienden los partos en el hospital, y proporcionan cuidados de seguimiento en una clínica después de que el bebé nace. Si su médico de familia no presta servicios de maternidad, la remitirá a otro médico que la atenderá durante el embarazo y el posparto.

Las **matronas** trabajan en clínicas privadas, dan a luz a los bebés en el hospital y en los hogares, y proporcionan cuidados de seguimiento y apoyo después de que el bebé nace. Para encontrar una matrona, visite [bcmidwives.com](http://bcmidwives.com).

Los médicos de familia, los obstetras y las parteras comparten el mismo objetivo: su salud y la de su bebé. Concéntrese en encontrar a alguien cuyo enfoque coincida con sus deseos y valores.



#### ¿SABÍA USTED?

El Plan de Servicios Médicos de la Colombia Británica cubrirá el costo de un médico o una matrona o un obstetra durante su embarazo.

## Como seleccionar a un profesional de la salud

Solicite recomendaciones a amigos o profesionales de la salud. También puede llamar a HealthLink BC al 8-1-1 para preguntar sobre los servicios cercanos a usted.

Qué preguntar:

- ¿Brinda servicios de salud durante el embarazo?
- ¿Cuáles son sus políticas en cuanto a llamadas telefónicas, visitas a domicilio y cobertura de guardia?
- ¿Con qué frecuencia necesitaré consultarlo?
- ¿Asistirá al parto?
- ¿Apoyará mis deseos en cuanto a dónde daré a luz, quién asistirá y qué posiciones de parto y control del dolor usaré?
- ¿Proporcionará apoyo a la lactancia?



### ¿SABÍA USTED?

Los padres transgénero, de dos espíritus y de género diverso pueden encontrar profesionales de la salud que los apoyen y afirmen su género a través de Trans Care BC: [phsa.ca/transcarebc](http://phsa.ca/transcarebc), [transcareteam@phsa.ca](mailto:transcareteam@phsa.ca) o 1-866-999-1514 (llamada gratuita).

