

### 您的個人支持團隊

思考一下，有哪些人士可以為您提供情感或實際的幫助——那些分娩時握住您手的人，那些為您照顧寶寶的人——都屬於此範疇。

其中包括：

- 您的伴侶
- 家庭成員
- 朋友、鄰居或同事
- 您所在文化、宗教或社區團體中的成員
- 您所在產前小組的成員
- 社工
- 導樂員（經過專業培訓的產時陪伴人士）



#### 試試這些

決定您想讓誰加入您的支持團隊，並將他們的聯繫方式記錄在本書的扉頁。

### 您的醫護支持團隊

您的醫護團隊可以包含以下成員：

- 家庭醫生
- 產科醫師
- 註冊助產士
- 醫院護士或公共衛生護士
- HealthLink BC（護士、藥劑師、營養師和其他醫護人士）
- 您的牙醫或潔齒師
- 產前輔導員
- 哺乳輔導師
- 自然療法醫師
- 導樂員



#### 伴侶同行

您可以做些甚麼

- 傾聽伴侶的關切。
- 陪同參加產前約診、產前課程。
- 一起佈置寶寶的房間。
- 生產、分娩時在旁陪伴。
- 在兒童看護和家務方面親力親為，承擔起應盡的職責。
- 請育兒假或安排假期，從而可以留在家中，幫助家人適應寶寶降生後的新生活。
- 在伴侶孕前、孕期和產後，與其共同遵循健康的生活方式。
- 從家人和朋友那裡獲得孕期伴侶支持方面的親身建議。
- 尋找那些能夠在這個充滿變數的時期為您提供幫助的人士和團體。

### 選擇醫生還是助產士？

在卑詩省，您可以選擇註冊助產士、家庭醫生或產科醫師在孕期、分娩和產後來照顧您。如果您屬高危懷孕人士，產科醫師會與您的醫生或助產士配合，為您提供護理。

醫生和助產士都是卑詩省醫療護理系統的重要成員，但並非所有社區都同時有這兩項服務。

醫生的工作地點是診所，通常在醫院內為您接生，產後跟進護理又會回到診所進行。如果您的家庭醫生不提供婦產護理，他們會將您轉介給另一名醫生，由後者進行孕期和產後護理。

助產士的工作地點是私人診所，可在醫院或家中為您接生，隨後會提供跟進護理和支持。如需查找助產士，請瀏覽**bcmidwives.com**。

家庭醫生、產科醫師和助產士的目標是一致的：確保您和寶寶的健康。只要對方的醫護理念和手法與您的意願、價值觀相符，那便是適合您的選擇。



#### 您知道嗎

卑詩省醫療服務計畫將支付您懷孕期間的醫生、助產士或產科醫師費用。

## 挑選醫護人士

請朋友推薦，或諮詢專業醫護工作者。您也可致電 8-1-1 與 HealthLink BC 聯繫，瞭解您周邊有哪些服務。

需要提出的問題：

- 您是否提供孕期護理？
- 在電話諮詢、家庭探訪和值班人員輪崗方面的政策如何？
- 我大概多久需要與您見一次面？
- 我分娩時，您是否會在場？
- 對於我希望在哪裡分娩、分娩時有誰在場、採用哪種分娩體位、是否使用鎮痛藥物，您是否會尊重並支持我的意願？
- 您是否提供哺乳方面的支持？



### 您知道嗎

有著跨性別、雙靈和性別多元認同的家長，可以透過 Trans Care BC 獲得與其性別認同相應的支持服務：[phsa.ca/transcarebc](http://phsa.ca/transcarebc)（網站）、[transcareteam@phsa.ca](mailto:transcareteam@phsa.ca)（電子郵件）或 1-866-999-1514（免費電話）。

