1 INÍCIO

ACABEI DE DESCOBRIR QUE ESTOU GRÁVIDA E NÃO SEI O QUE FAZER.

Procure uma clínica de parteiras, uma clínica de saúde sexual ou um centro de saúde comunitário
Você pode escolher continuar a gravidez ou interrompê-la

2 LIGUE

TENTEI LIGAR, MAS NÃO SEI O QUE DIZER NEM QUEM VAI ATENDER.

Você pode ligar para uma clínica de parteiras/ centro de saúde comunitário ou ir diretamente.
Explique: "Acho que estou grávida e preciso de atendimento."
Se ninguém atender ou se te mandarem embora, tente outro lugar

3 CONVERSE

NÃO QUERO PREOCUPAR A MINHA FAMÍLIA.

Converse com alguém de confiança que tenha experiência
Confirme as informações sobre custo, atendimento e condição migratória antes de tomar qualquer decisão

4 PERGUNTE

ESTÃO EXPLICANDO AS COISAS, MAS NÃO FICOU CLARO O QUE SIGNIFICA PARA MIM

Pergunte para que serve esta consulta
Pergunte o que acontece depois e quando
Peça um/a intérprete se precisar

5 DECIDA

NÃO PRECISO FAZER TUDO DE UMA VEZ.

Comece pelo que mais importa hoje
Você pode dizer sim, não ou "Preciso de mais tempo."
Guarde seus registros e leve-os às consultas

6 PLANEJE

O TIPO DE PARTO VAI MUDAR O QUE EU PAGO.

Alguns hospitais podem exigir um pré-depósito oneroso
O custo depende do local que você escolhe e quem atende o seu caso
Planeje sua internação e a data da alta

7 OHIP NEGADO

O QUE FAÇO SE RECUSAREM OHIP PARA O MEU RECÉM-NASCIDO?

Peça o motivo por escrito e guarde todos os papéis que te entregarem
Leve um comprovante de endereço em Ontário e tente de novo
Se não aceitarem, peça ajuda à sua parteira ou a um centro de assistência jurídica

8 BUSQUE CONEXÕES

TIVE MEU BEBÊ, MAS AINDA PRECISO DE APOIO.

Procure um grupo de encontros semanais de pais ou para bebês (parent groups ou baby groups).
Muitos oferecem lanche, espaço para deixar a criança e apoios para encontrar ajuda. Fique atenta às mudanças no humor ou sono ou momentos em que você se sente sozinha.