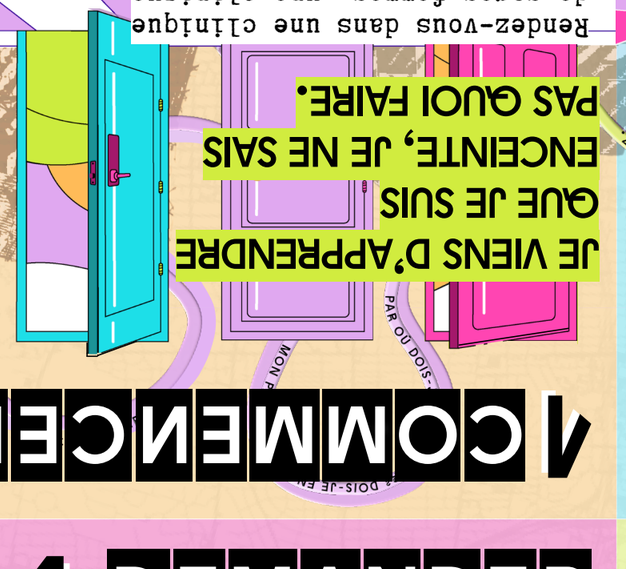
1 COMMENCER

JE VIENS D'APPRENDRE QUE JE SUIS ENCEINTE, JE NE SAIS PAS QUOI FAIRE.

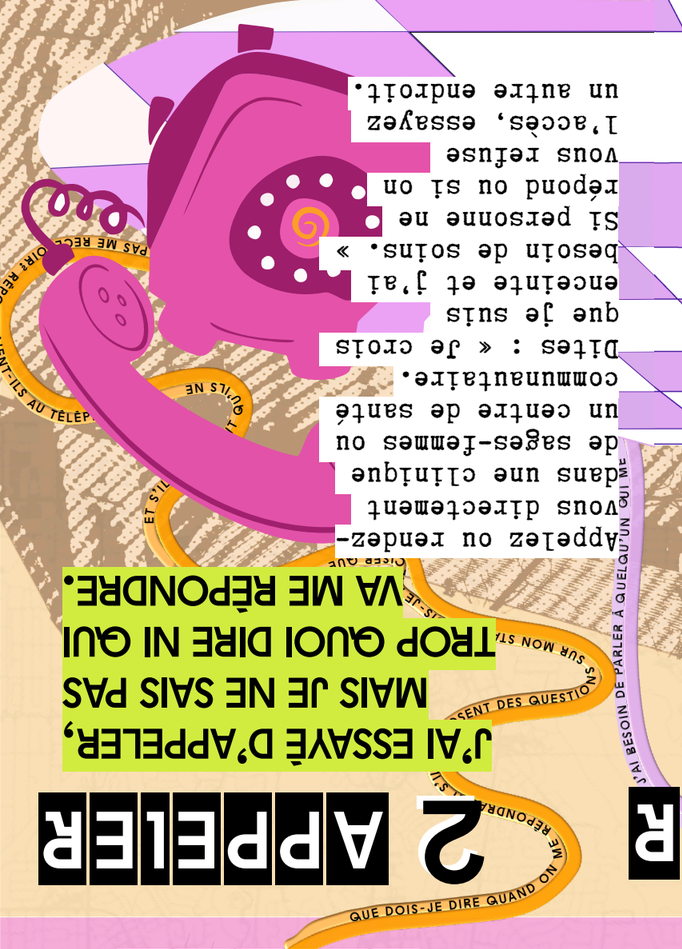
Rendez-vous dans une clinique de sages-femmes, une clinique de santé sexuelle ou un centre de santé communautaire. Vous pouvez choisir de mener votre grossesse à terme ou d'y mettre fin.



2 APPELER

J'AI ESSAYÉ D'APPELER, MAIS JE NE SAIS PAS TROP QUOI DIRE NI QUI VA ME RÉPONDRE.

Appelez ou rendez-vous directement dans une clinique de sages-femmes ou un centre de santé communautaire. Dites : « Je crois que je suis enceinte et j'ai besoin de soins. » Si personne ne répond ou si on vous refuse l'accès, essayez un autre endroit.



3 PARLER

JE NE VEUX PAS INQUIÉTER MA FAMILLE.

Parlez-en à une personne de confiance qui a de l'expérience. Renseignez-vous sur les coûts, les soins et votre situation avant de prendre toute décision.



4 DEMANDER

Demandez-leur quel est l'objet de cette consultation. Demandez-leur ce qui va se passer ensuite et quand. Demandez un interprète si vous en avez besoin.

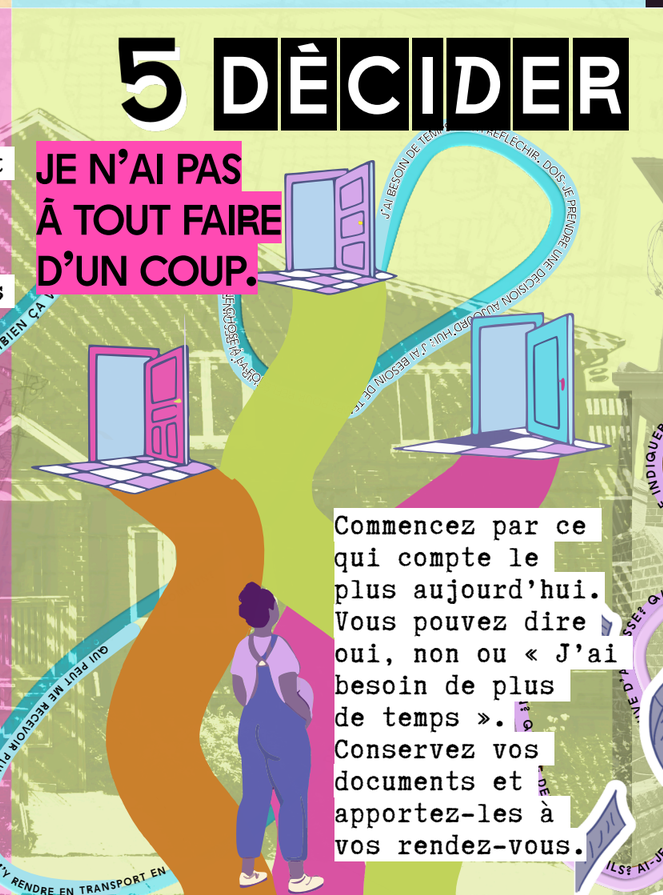
ILS M'EXPLIQUENT LES CHOSES, MAIS JE NE COMPRENDS PAS CE QUE CELA SIGNIFIE POUR MOI.



5 DÉCIDER

JE N'AI PAS À TOUT FAIRE D'UN COUP.

Commencez par ce qui compte le plus aujourd'hui. Vous pouvez dire oui, non ou « J'ai besoin de plus de temps ». Conservez vos documents et apportez-les à vos rendez-vous.



6 PLANIFIER

LA FAÇON DONT J'ACCOUCHERAI INFLUENCERA LE MONTANT DE MES FRAIS.

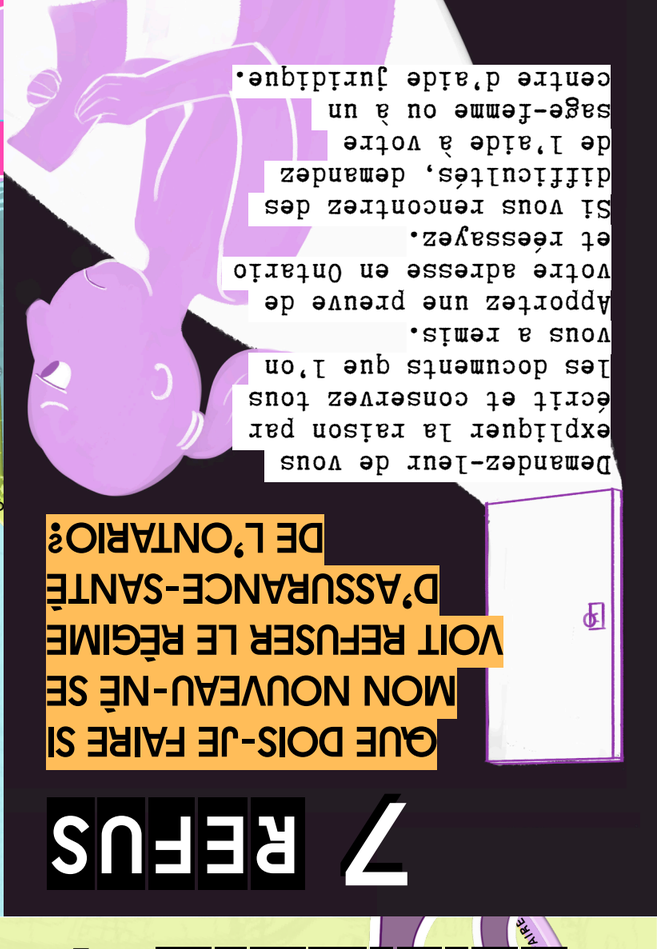
Certains hôpitaux peuvent exiger des acomptes importants. L'établissement où vous accoucherez et les personnes qui vous soutiendront peuvent influer sur le montant de vos frais. Planifiez votre séjour et la date de votre sortie.



7 REFUS

QUE DOIS-JE FAIRE SI MON NOUVEAU-NÉ SE VOIT REFUSER LE RÉGIME D'ASSURANCE-SANTÉ DE L'ONTARIO?

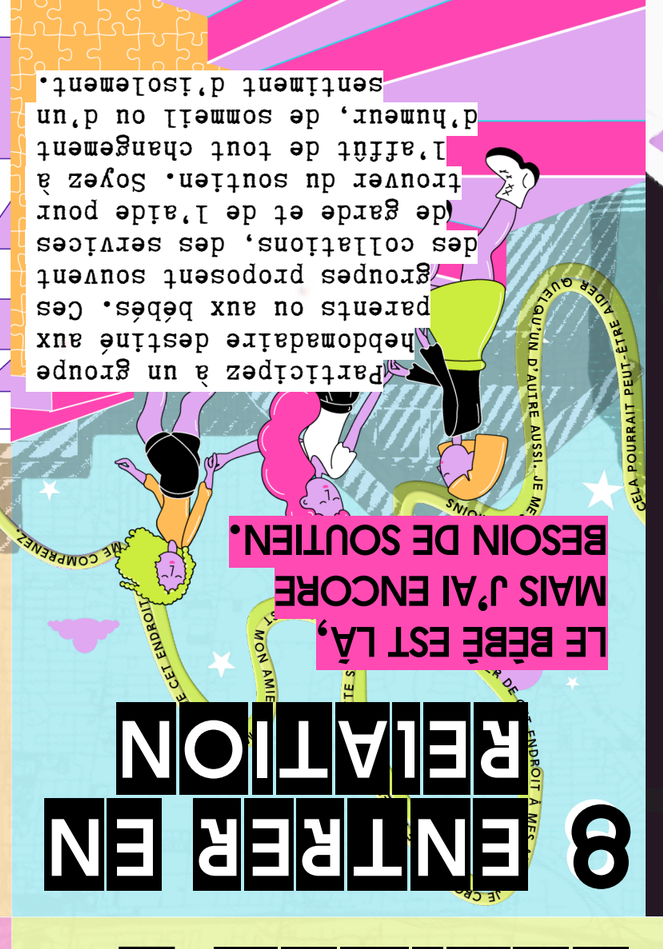
Demandez-leur de vous expliquer la raison par écrit et conservez tous les documents que l'on vous a remis. Apportez une preuve de votre adresse en Ontario et réessayez. Si vous rencontrez des difficultés, demandez de l'aide à votre sage-femme ou à un centre d'aide juridique.



8 ENTRER EN RELATION

LE BÉBÉ EST LÀ, MAIS J'AI ENCORE BESOIN DE SOUTIEN.

Participez à un groupe hebdomadaire destiné aux parents ou aux bébés. Ces groupes proposent souvent des collations, des services de garde et de l'aide pour trouver du soutien. Soyez à l'affût de tout changement d'humeur, de sommeil ou d'un sentiment d'isolement.



VOIES D'ACCÈS AUX SOINS

SAGES-FEMMES

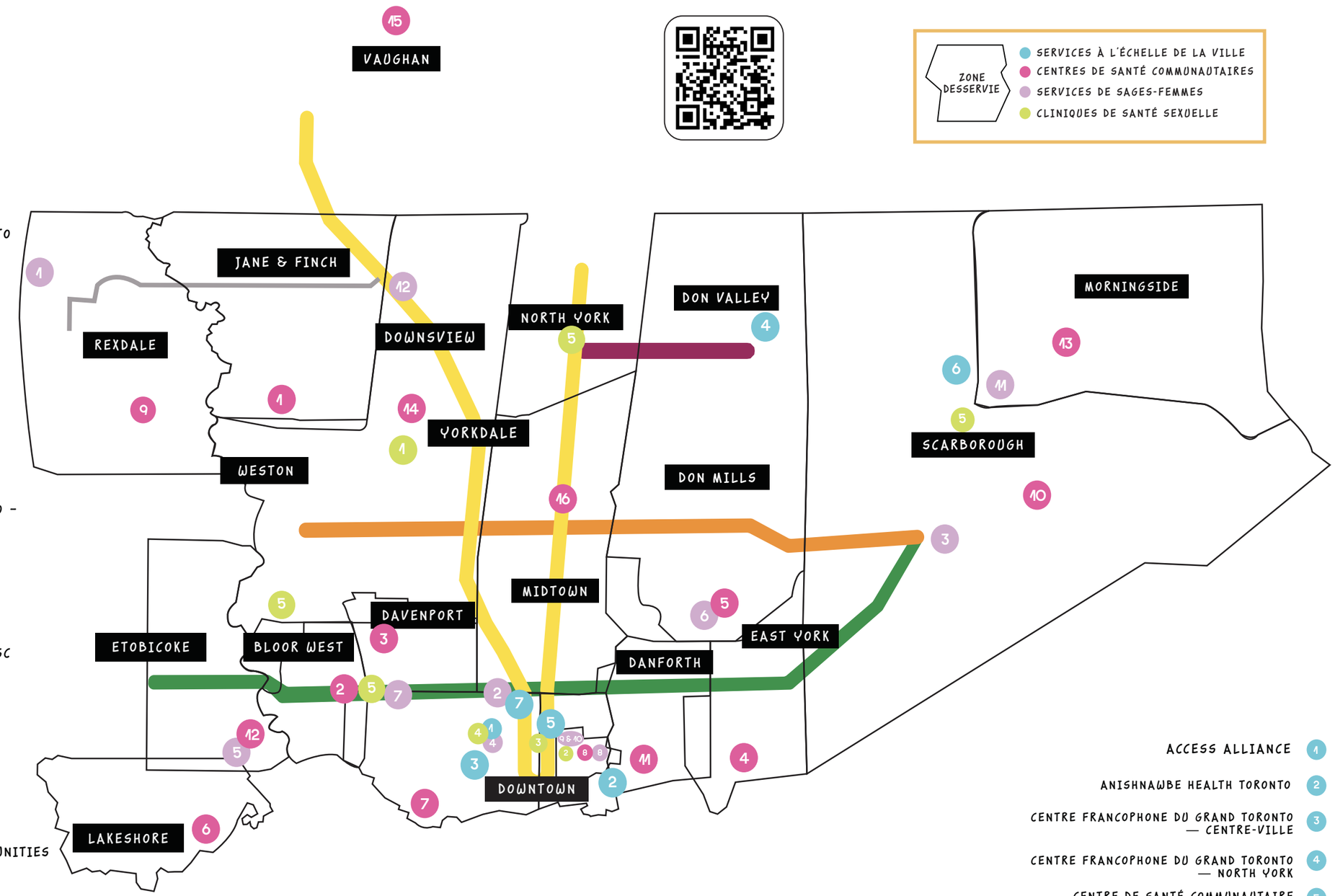
1. BREATHE MIDWIVES
2. COMMUNITY MIDWIVES TORONTO
3. DIVERSITY MIDWIVES
4. KENSINGTON MIDWIVES
5. MIDWIFE ALLIANCE
6. THE MIDWIVES' CLINIC OF EAST YORK
7. MIDWIVES COLLECTIVE OF TORONTO
8. RIVERDALE COMMUNITY MIDWIVES
9. SEVENTH GENERATION MIDWIVES TORONTO
10. TORONTO BIRTH CENTRE
11. TRILLIUM MIDWIVES
12. WEST END MIDWIVES

SANTÉ SEXUELLE

1. BIRTH CONTROL & SEXUAL HEALTH CENTRE
2. HASSLE FREE CLINIC
3. HQ TORONTO
4. IWHC (IMMIGRANT WOMEN'S HEALTH CENTRE)
5. BUREAU DE SANTÉ PUBLIQUE DE TORONTO – CLINIQUES DE SANTÉ SEXUELLE

CENTRES DE SANTÉ COMMUNAUTAIRES

1. CSC DE BLACK CREEK
2. COMMUNITICARE HEALTH
3. DAVENPORT-PERTH NEIGHBOURHOOD ET CSC
4. CSC EAST END
5. FLEMINGDON HEALTH CENTRE
6. CSC DE LAMP
7. CSC DE PARKDALE QUEEN WEST
8. CSC DE REGENT PARK
9. CSC DE REXDALE
10. SCARBOROUGH CENTRE FOR HEALTHY COMMUNITIES
11. CSC DE SOUTH RIVERDALE
12. CSC DE STONEGATE
13. CSC DE TAIBU
14. UNISON HEALTH & COMMUNITY SERVICES
15. CSC DE VAUGHAN
16. VIBRANT HEALTH ALLIANCE



YA ESTOY AQUI
HEALTHCARE COLLECTIVE

SOLI*CITY

SERVICES À L'ÉCHELLE DE LA VILLE

1. ACCESS ALLIANCE
2. ANISHNAWBE HEALTH TORONTO
3. CENTRE FRANCOPHONE DU GRAND TORONTO — CENTRE-VILLE
4. CENTRE FRANCOPHONE DU GRAND TORONTO — NORTH YORK
5. CENTRE DE SANTÉ COMMUNAUTAIRE WOMEN'S HEALTH IN WOMEN'S HANDS
6. THE CANADIAN CENTRE FOR REFUGEE & IMMIGRANT HEALTH CARE
7. PLANNED PARENTHOOD TORONTO

@YAESTOYAQUI.HC

@SOLICITY_NETWORK

© 2026 YA ESTOY AQUÍ HEALTH CARE COLLECTIVE AND SOLI*CITY. PARTAGE AUTORISÉ AVEC MENTION DE LA SOURCE. CC BY-NC-ND 4.0