

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਘੱਟ ਆਮਦਨ ਵਾਲੀ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤ ਹੋ?



ਤੁਸੀਂ ਮੁਫਤ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ



ਫੂਡ ਵਾਊਚਰ (ਅੰਡੇ, ਦੁੱਧ ਅਤੇ
ਫ੍ਰੈਜ਼ਨ ਸਬਜ਼ੀਆਂ)

ਜਨਮ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੇ
ਵਿਟਾਮਿਨ



ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਚੰਗਾ
ਆਹਾਰ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ
ਕਰਨ ਲਈ ਪੋਸ਼ਣ ਮਾਹਿਰ ਦੀ
ਸਲਾਹ

ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਯੋਗ ਹੋ, ਸਾਡੇ ਨਾਲ
ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਸਾਈਨ ਅੱਪ ਕਰੋ

Quebec.ca/magrossesse

ਫਾਉਂਡੇਸ਼ਨ Olo ਦੇ ਸਹਿਯੋਗ ਸਦਕਾ ਤੁਹਾਡੇ CLSC ਤੇ Olo ਫਾਲੋ-ਅੱਪ
ਦੇਖਭਾਲ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

Québec 

Service grossesse

ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ ਕਿ ਬੱਚੇ ਦੇ ਆਉਣ ਤੇ ਭਵਿੱਖ ਦੀਆਂ
ਮਾਵਾਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲੇ



ਸਿਹਤ

ਆਪਣੀ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੀ
ਨਿਗਰਾਨੀ ਲਈ ਮਦਦ ਪ੍ਰਾਪਤ
ਕਰੋ



ਸਹਾਇਤਾ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆ
ਰਹੀ ਹੈ ਤਾਂ ਮਦਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ



ਜਾਣਕਾਰੀ

ਆਪਣੇ ਆਸ-ਪਾਸ ਉਪਲਬਧ
ਮੁਫਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣੋ



grossesse

ਹਰ ਕਿਸੇ ਲਈ ਹੈ, ਚਾਹੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਇਮੀਗ੍ਰੇਸ਼ਨ ਸਥਿਤੀ
ਕੋਈ ਵੀ ਹੋਵੇ।



Quebec.ca/magrossesse

Québec 

Produced by Direction régionale de santé publique du CIUSSS du Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal. ਜੂਨ 2024