## ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?

SIPPE ਕੋਲ ਆਓ!

ਆਪਣੇ CLSC ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਜਾਂ 811 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਘਰ ਦੇ ਨਜ਼ਦੀਕ CLSC ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ sante.gouv.qc.ca/en/repertoire-ressources 'ਤੇ ਵਿਜ਼ਿਟ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux du Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal
Québec

ਇੱਕ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਬਣਨਾ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸੌਖਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ..

# ਕਿਸੇ ਵੱਡੀ ਸਮੱਸਿਆ ਵਿੱਚ ਫਸੇ ਹੋਏ ਹੋ?

## SIPPE ਨਾਲ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ

Québec

# SIPPE ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ

ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਵਧੀਆ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ, ਪਰ ਇੱਕ ਮਾਂ-ਬਾਪ ਬਣਨਾ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸੌਖਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। SIPPE (ਏਕੀਕ੍ਰਿਤ ਕੀਤੀਆਂ ਜਣੇਪੇ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੀਆਂ ਅਤੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਬਚਪਨ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ) ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਹੈ ਜੋ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਦੌਰਾਨ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਉਸਦੇ ਸਕੂਲ ਜਾਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਲੋੜੀਂਦੀ ਮਦਦ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀਮਾਂ **ਹੋ ਜਿਸਨੇ ਹਾਈ ਸਕੂਲ ਦੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਜਾਂ ਇੱਕ ਵਿਵਸਾਇਕ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ** ਪੂਰਾ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ **ਵਿੱਤੀ ਬੋਝ ਹੇਠਾਂ ਦੱਬ ਗਏ ਹੋ**, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ:

**ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਸਹਿਯੋਗ**
ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਮੁਆਫ਼ਕ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ ਸਹਿਯੋਗ: ਸਕੂਲ, ਕੰਮ, ਘਰ, ਸਮਾਜਕ ਸਹਿਯੋਗ

**ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਚਾਰ**
ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀਆਂ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ-ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ

**ਲਾਭਦਾਇਕ ਜਾਣਕਾਰੀ**
ਸਿਹਤ, ਜੋੜੇ ਦੇ ਸਬੰਧਾਂ, ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਅਤੇ ਇੱਕ ਪਾਲਕ ਵਜੋਂ ਜੀਵਨ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ

**ਸੰਪੰਨ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ**
ਦੂਜੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਦੇ ਨਾਲ ਸਮੂਹ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਚਰਚਾ, ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰਾ ਅਤੇ ਸਾਂਝਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

# ਇਹ ਸੇਵਾਵਾਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ?

**ਹੁਣੇ ਆਪਣੇ CLSC ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਮਾਜਕ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਤੋਂ ਬਹੁਮੁੱਲੀ ਸਲਾਹ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ।** ਉਹ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਮੌਜੂਦ ਹਨ। ਪਹਿਲਾ ਕਦਮ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਲੋੜੀਂਦੀ ਮਦਦ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਆਉਣਾ ਹੋਵੇਗਾ, ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਨ ਦੀ ਸ਼ਾਂਤੀ ਮਿਲ ਸਕੇ।

ਇਹ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਥਾਨਕ CLSC ਵਲੋਂ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਦੀ ਟੀਮ ਦੁਆਰਾ ਪੇਸ਼ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ: ਨਰਸ, ਸੋਸ਼ਲ ਵਰਕਰ, ਪੋਸ਼ਣ-ਵਿਗਿਆਨੀ, ਸਾਇਕੋਐਜੂਕੇਟਰ, ਆਦਿ।