



Le test de grossesse et l'échographie ont confirmé votre grossesse. **Félicitations!**



Ce que nous vous suggérons :

- Débuter ou continuer de prendre un complément d'**acide folique de 0,4 mg**. Si vous prenez des multivitamines prénatales, assurez-vous que celles-ci contiennent au moins 0,4 mg d'acide folique et 16 à 20 mg de fer.
- Votre **première visite de suivi** devrait avoir lieu entre **8 et 12 semaines** de grossesse.
 - Prenez rendez-vous avec votre médecin de famille actuel, s'il fait du suivi de grossesse.
 - Inscrivez-vous sur le site « Service ma grossesse » du gouvernement du Québec si vous n'avez pas de médecin de famille ou si celui-ci ne fait pas de suivi de grossesse. Vous pouvez balayer le code QR ci-dessous avec votre téléphone intelligent pour vous inscrire.



**Service
ma grossesse**

- Consulter les sites « Mieux-vivre avec notre enfant » ou « Naître et grandir » qui contiennent une foule de conseils et de renseignements précieux sur votre grossesse. Vous pouvez balayer les codes QR ci-dessous avec votre téléphone intelligent pour consulter ces sites.



Mieux vivre
avec notre enfant



Naître
et grandir

Pour toutes questions ou inquiétudes sur votre grossesse, communiquez avec

INFO SANTÉ AU 811

Nous vous souhaitons
une belle
GROSSE呆.



Conception : Véronique Toussaint, infirmière de pratique avancée, périnatalité, santé de la femme.

Graphisme : Service de graphisme de la direction de l'enseignement et des affaires universitaires

Images : Getty Images, Freepik