

تمتعي بصحة جيدة أثناء الحمل

تدريب توجيهي مجاني خاص بالصحة لمساعدتك على
البقاء بصحة جيدة أثناء الحمل والولادة وبعد الولادة

اتصلي على الرقم 1300 806 258

من الإثنين إلى الجمعة، ٨ صباحاً إلى ٨ مساءً

السبت ٩ صباحاً إلى ٥ مساءً

أو تفتدي الموقع الإلكتروني

gethealthnsw.com.au/get-healthy-in-pregnancy



ابدأي مسيرتك لتحقيق حمل صحي وسليم اليوم

تمتعي بصحة جيدة أثناء الحمل

اتصلي على الرقم 1300 806 258

من الإثنين إلى الجمعة، ٨ صباحاً إلى ٨ مساءً

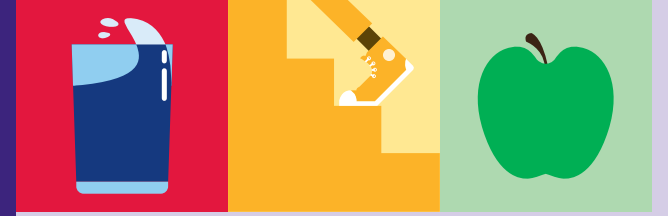
السبت ٩ صباحاً إلى ٥ مساءً

أو تفتدي الموقع الإلكتروني

gethealthnsw.com.au/get-healthy-in-pregnancy

تتوفر خدمة ترجمة مجانية

امسحي رمز QR لتفتد موقع خدمة
"تمتعي بصحة جيدة أثناء الحمل"
اليوم



احصلي على الدعم بمجرد مكالمة هاتفية

إن العناية بصحتك وعافيتك أثناء الحمل
يمكن أن تساعد على منح طفلك أفضل
انطلاقة في الحياة.



ما تقدّمه الخدمة

The Get Healthy Service® ("خدمة تمتعي بصحة جيدة") مجانية بالكامل ومصمّمة لاحتياجاتك.

خلال مسيرتك من الحمل إلى الولادة وما بعد الولادة، سوف يساعدك مدربونا ومدرباتنا الذين يحملون مؤهلات جامعية في الصحة على:

- تحديد أهدافك والعمل على تحقيقها
- تناول الطعام بشكل جيد والمحافظة على النشاط البدني
- المحافظة على وزنك ضمن المعدل الصحي
- تحسين عافيتك
- المحافظة على المسار الصحيح وعلى اندفاعك وحماسك
- تجنّب شرب الكحول
- الرجوع إلى الوزن الصحي بعد الولادة



راجعي طبيبك العام أو قابلك القانونية أو طبيب(ة) التوليد اليوم بشأن الانضمام إلى خدمة "تمتعي بصحة جيدة أثناء الحمل"

طريقة تقديم "الخدمة"

خدمة "تمتعي بصحة جيدة" مصمّمة لتناسب مع حياتك، لذا يتم تقديمها عبر الهاتف والبريد الإلكتروني والرسائل النصّية والإنترنت، وكلّ ذلك في أوقات تناسبك.

عند انضمامك إلى خدمة "تمتعي بصحة جيدة"، تحصلين على:

- مدرب(ة) خاص بك يحمل مؤهلات جامعية
- 6 مكالمات هاتفية واتصالات فيديو تدريبية أو أكثر بشكل منتظم
- وسائل ومنشورات إرشادية لمساعدتك على البقاء على المسار الصحيح
- رسائل إلكترونية ونصّية لإبقائك على المسار الصحيح
- رسائل تذكيرية بشأن المواعيد
- مساعدة لتجاوز التحديات التي تقف أمام تحقيق أهدافك

الفوائد

يساعدك الأكل الصحي وممارسة النشاط البدني خلال الحمل على:

رفع معدّل الطاقة



النوم بشكل أفضل



تخفيض الشعور بالضغط النفسي والقلق



تخفيض ألم أسفل الظهر




حصول المخاض على نحو أنشط





تحسين الهضم



للانضمام إلى خدمة "تمتعي بصحة جيدة أثناء الحمل"، اتصلي على الرقم 1300 806 258 

من الإثنين إلى الجمعة، 8 صباحاً إلى 8 مساءً
السبت 9 صباحاً إلى 5 مساءً
أو تفقّدي الموقع الإلكتروني التالي للتسجيل:

gethealthynsw.com.au/get-healthy-in-pregnancy

اتبعينا على فيسبوك وإنستغرام  

Healthy Eating Active Living NSW

[healthyeatingactivelivingsw@](https://www.healthyeatingactivelivingsw.com.au)

"لقد شعرت فعلاً بأن هناك مَنْ يصغي إليّ ويفهمني"
Andrea

