



请尽快开始 您的健康怀孕之旅

只要打一个电话， 就能获得帮助

在孕期重视自己的健康和幸福，可以帮助您给宝宝最好的人生开端。

孕期保健

免费保健辅导，帮助您在怀孕、分娩及以后保持健康

请在星期一至星期五每天上午8时至晚上8时
及星期六上午9时至下午5时
打电话 1300 806 258

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

孕期保健

请在星期一至星期五每天上午8时至晚上8时
及星期六上午9时至下午5时
打电话 1300 806 258

或者浏览

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

提供免费口译服务



请扫描二维码，尽快浏览孕期
“Get Healthy” 网站

SHPN (CPH) 230343-2
SKU ID GHIPDL23
2023年6月 © NSW Health



服务简介

Get Healthy Service® (获得保健服务) 完全免费, 并且因人制宜满足您的需求。

在您从怀孕到分娩及以后的整个过程中, 经过大学培训的合格保健辅导员能够为您提供以下帮助:

- 设定并实现您的目标
- 吃好多动
- 把体重保持在健康的范围
- 改善您的幸福感
- 奋发向上
- 避免饮酒
- 产后恢复健康的体重

“我感到有人真正倾听我说话、真正理解我。”

Andrea



请尽快跟您的全科医生、助产士或产科医生谈谈加入孕期“Get Healthy”计划的事情

益处

在孕期注意健康的饮食和身体活动在以下方面对您的健康有益:



睡得更好



精力比较充沛



减少下背部疼痛



减少压力和焦虑



促进消化



分娩时比较主动

运作方式

Get Healthy 的设计符合您的生活习惯, 通过电话、电邮、短信和在线等方式提供服务, 所有服务都可以在适合您的时间提供。

一旦加入Get Healthy计划, 您就可以获得下列服务:

- 经过大学培训的合格私人教练
- 6次以上定期电话和视频通话辅导
- 有助于您沿着正确方向前进的各种工具和指南
- 帮您步入正轨的电邮和短信
- 预约提醒
- 帮助克服实现目标过程中遇到的困难



在Facebook或Instagram上关注我们

Healthy Eating Active Living NSW

@healthyeatingactivelivingsw



如果想要加入孕期“Get Healthy”计划, 请在星期一至星期五每天上午8时至晚上8时及星期六上午9时至下午5时打电话 1300 806 258 或者上网在这个网站登记:

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