



## Chỉ cần một cuộc gọi để được hỗ trợ

Chăm sóc sức khỏe và sự an vui của quý vị trong thời kỳ mang thai có thể giúp quý vị mang đến cho em bé sự khởi đầu tốt nhất trong cuộc sống

## Hãy bắt đầu việc mang thai lành mạnh ngay hôm nay

## Giữ Sức Khỏe khi Mang thai

Hướng dẫn miễn phí về sức khỏe để giúp quý vị khỏe mạnh khi mang thai, khi sinh nở và sau đó

Gọi số 1300 806 258

Thứ Hai đến Thứ Sáu, 8 giờ sáng đến 8 giờ tối

Thứ Bảy 9 giờ sáng đến 5 giờ chiều

hoặc tới

[gethealthynsw.com.au/get-healthy-in-pregnancy](https://gethealthynsw.com.au/get-healthy-in-pregnancy)

## Giữ Sức Khỏe khi Mang thai

Gọi số 1300 806 258

Thứ Hai đến Thứ Sáu, 8 giờ sáng đến 8 giờ tối

Thứ Bảy 9 giờ sáng đến 5 giờ chiều

hoặc tới

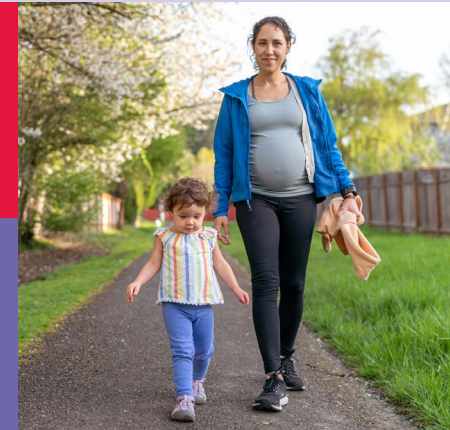
[gethealthynsw.com.au/get-healthy-in-pregnancy](https://gethealthynsw.com.au/get-healthy-in-pregnancy)

Có sẵn dịch vụ thông ngôn miễn phí



Quét mã QR để truy cập trang mạng Giữ Sức Khỏe khi Mang thai ngay hôm nay

SHPN (CPH) 230343-5  
SKU ID GHIPDL23  
Tháng 6 năm 2023 © NSW Health



# Giữ Sức Khỏe khi Mang thai

## Sơ lược về dịch vụ

Get Healthy Service® (Dịch vụ Giữ gìn Sức khỏe) hoàn toàn miễn phí và phù hợp với nhu cầu của quý vị.

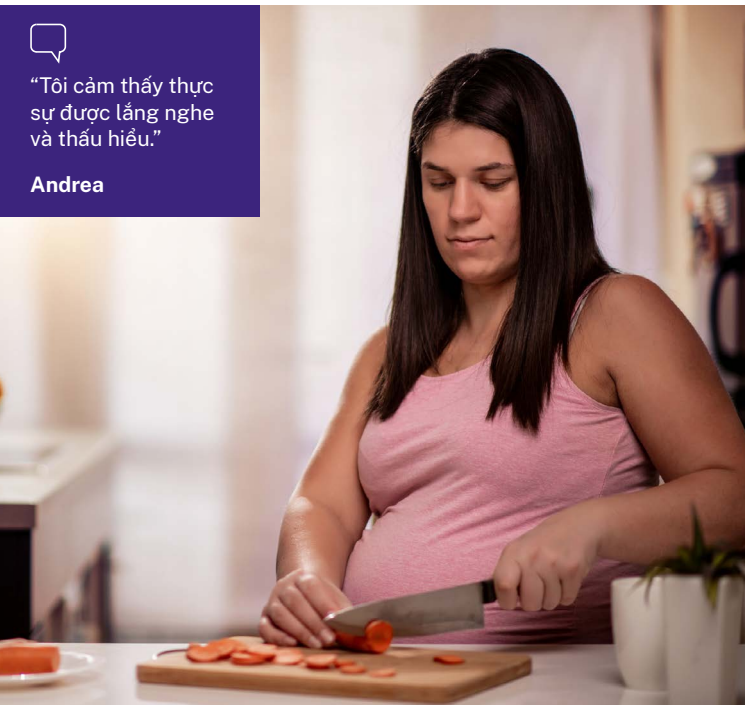
Trong suốt thời gian quý vị mang thai, sinh nở và sau đó, huấn luyện viên sức khỏe có trình độ đại học của chúng tôi sẽ hỗ trợ quý vị:

- đặt ra và đạt được các mục tiêu của mình
- ăn uống đầy đủ và năng động
- duy trì số cân ở mức lành mạnh
- cải thiện sức khỏe của quý vị
- đi đúng hướng và được khích lệ
- tránh uống rượu bia
- trở lại số cân lành mạnh sau khi sinh nở



“Tôi cảm thấy thực sự được lắng nghe và thấu hiểu.”

Andrea



Hãy hỏi bác sĩ gia đình, y tá hộ sinh hoặc bác sĩ sản khoa ngay hôm nay về việc tham gia Giữ Sức Khỏe khi Mang thai

## Lợi ích

Ăn uống lành mạnh và năng động khi mang thai sẽ giúp quý vị:



ngủ ngon hơn



nhiều năng lượng hơn



ít đau vùng  
thắt lưng hơn



cảm thấy bớt căng  
thẳng và ít lo lắng  
hơn



tiêu hóa tốt  
hơn



sinh nở tốt hơn

## Dịch vụ hoạt động ra sao

Giữ gìn Sức khỏe được soạn thảo để phù hợp với cuộc sống của quý vị, do đó các dịch vụ được cung cấp qua điện thoại, email, tin nhắn và trực tuyến - tất cả vào lúc tiện cho quý vị.

Khi tham gia Giữ gìn Sức khỏe, quý vị sẽ được:

- huấn luyện viên có trình độ đại học cho riêng quý vị
- từ 6 cuộc gọi trở lên và đều đặn để được hướng dẫn qua điện thoại và điện thoại truyền hình
- các công cụ và hướng dẫn giúp quý vị đi đúng hướng
- email và tin nhắn giúp quý vị đi đúng hướng
- nhắc nhở về các cuộc hẹn
- giúp vượt qua các trở ngại để đạt được mục tiêu của mình



Theo dõi chúng tôi trên Facebook hoặc Instagramm

Healthy Eating Active Living NSW  
@healthyeatingactivelivingnsw



Để tham gia Giữ Sức Khỏe khi Mang thai, gọi số 1300 806 258

Thứ Hai đến Thứ Sáu, 8 giờ sáng đến 8 giờ tối  
Thứ Bảy 9 giờ sáng đến 5 giờ chiều  
hoặc đăng ký trực tuyến tại:  
[gethealthynsw.com.au/get-healthy-in-pregnancy](https://gethealthynsw.com.au/get-healthy-in-pregnancy)