Arabic

تمتّعي بصحة جيدة أثناء الحمل

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

اتصلي على الرقم 258 806 1300
من الإثنين إلى الجمعة، ٨ صباحاً إلى ٨ مساءً
السبت ٩ صباحاً إلى ٥ مساءً
أو تفقّدي الموقع الإلكتروني
gethealthynsw.com.au/get-healthy-in-pregnancy

NSW GOVERNMENT

ابدأي مسيرتك لتحقيق حمل صحي وسليم اليوم

تمتّعي بصحة جيدة أثناء الحمل

اتصلي على الرقم 258 806 1300
من الإثنين إلى الجمعة، ٨ صباحاً إلى ٨ مساءً
السبت ٩ صباحاً إلى ٥ مساءً
أو تفقّدي الموقع الإلكتروني
gethealthynsw.com.au/get-healthy-in-pregnancy

تتوفر خدمة ترجمة مجانية

امسحي رمز الـQR لتفقُّد موقع خدمة "تمتّعي بصحة جيدة أثناء الحمل" اليوم

NSW GOVERNMENT

SHPN (CPH) 240008-1
SKU ID GHIPDLAR23
NSW Health © 2023 حزيران/يونيو

احصلي على الدعم بمجرّد مكالمة هاتفية

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

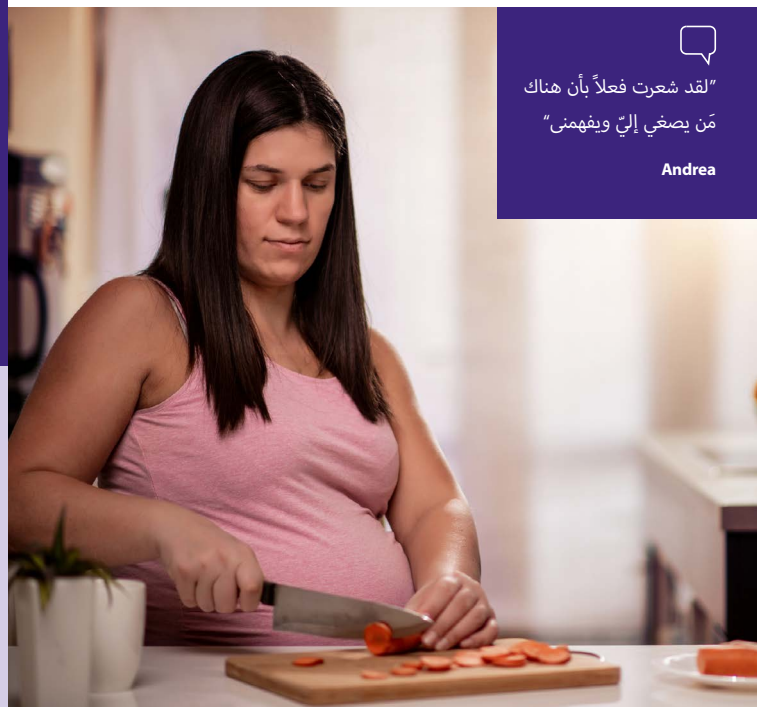
تمتّعي بصحة جيدة أثناء الحمل

ما تقدّمه الخدمة

The Get Healthy Service® (”خدمة تمتّعي بصحة جيدة“) مجانية بالكامل ومصمَّمة لاحتياجاتك.

خلال مسيرتك من الحمْل إلى الولادة وما بعد الولادة، سوف يساعدك مدرِّبونا ومدرِّباتنا الذين يحملون مؤهلات جامعية في الصحة على:

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



”لقد شعرت فعلاً بأن هناك مَن يصغي إليّ ويفهمني“

Andrea

راجعي طبيبك العام أو قابلتك القانونية أو طبيب(ة) التوليد اليوم بشأن الانضمام إلى خدمة ”تمتّعي بصحة جيدة أثناء الحمْل“

الفوائد

يساعدك الأكل الصحي وممارسة النشاط البدني خلال الحمْل على:

- النوم بشكل أفضل
- رفع معدّل الطاقة
- تخفيض ألم أسفل الظهر
- تخفيض الشعور بالضغط النفسي والقلق
- تحسين الهضم
- حصول المخاض على نحوٍ أنشط

طريقة تقديم ”الخدمة“

خدمة ”تمتّعي بصحة جيدة“ مصمّمة لتتناسب مع حياتك، لذا يتم تقديمها عبر الهاتف والبريد الإلكتروني والرسائل النصّية والإنترنت، وكلّ ذلك في أوقات تناسبك.

عند انضمامك إلى خدمة ”تمتّعي بصحة جيدة“، تحصلين على:

- مدرّب(ة) خاص بك يحمل مؤهلات جامعية
- ٦ مكالمات هاتفية واتصالات فيديوية 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

اتبعينا على فيسبوك وإنستغرام

Healthy Eating Active Living NSW

healthyeatingactivelivingnsw@

للانضمام إلى خدمة ”تمتّعي بصحة جيدة أثناء الحمْل“، اتصلي على الرقم 1300 806 258

من الإثنين إلى الجمعة، ٨ صباحاً إلى ٨ مساءً

السبت ٩ صباحاً إلى ٥ مساءً

أو تفقّدي الموقع الإلكتروني التالي للتسجيل:

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