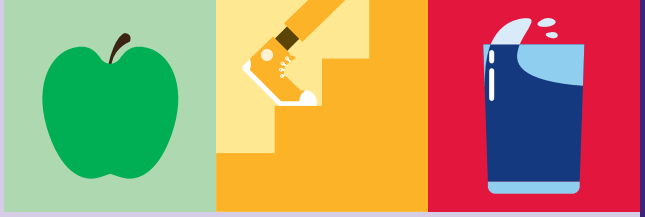

只要打一个电话，就能获得帮助

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。

请尽快开始
您的健康怀孕之旅

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) 240008-2
SKU ID GHIPDLCS23
2023年6月 © NSW Health

NSW GOVERNMENT

Chinese Simplified

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

NSW GOVERNMENT

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

@healthyeatingactivelivingnsw

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