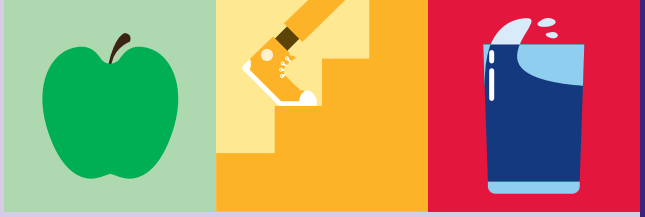

只要打一個電話，就能獲得幫助

在孕期重視自己的健康和幸福，可以幫助您給寶寶最好的人生開端。

請儘快開始
您的健康懷孕之旅

孕期保健

請在星期一至星期五每天上午8時至晚上8時
及星期六上午9時至下午5時
打電話 1300 806 258
或者瀏覽
gethealthynsw.com.au/get-healthy-in-pregnancy

提供免費口譯服務

請掃描二維碼，儘快瀏覽孕期“Get Healthy”網站

SHPN (CPH) 240008-3
SKU ID GHIPDLCT23
2023年6月 © NSW Health

NSW GOVERNMENT

Chinese Traditional

孕期保健

免費保健輔導，幫助您在懷孕、分娩及以後保持健康

請在星期一至星期五每天上午8時至晚上8時
及星期六上午9時至下午5時
打電話 1300 806 258

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

NSW GOVERNMENT

服務簡介

Get Healthy Service®（獲得保健服務）完全免費，並且因人制宜滿足您的需求。

在您從懷孕到分娩及以後的整個過程中，經過大學培訓的合格保健輔導員能夠為您提供以下幫助：

- 設定並實現您的目標
- 吃好多動
- 把體重保持在健康的範圍
- 改善您的幸福感
- 奮發向上
- 避免飲酒
- 產後恢復健康的體重

“我感到有人真正傾聽我說話、真正理解我。”

Andrea

請儘快跟您的全科醫生、助產士或產科醫生談談加入孕期“Get Healthy”計劃的事情

益處

在孕期注意健康的飲食和身體活動在以下方面對您的健康有益：

- 睡得更好
- 精力比較充沛
- 減少下背部疼痛
- 減少壓力和焦慮
- 促進消化
- 分娩時比較主動

運作方式

Get Healthy 的設計符合您的生活習慣，通過電話、電郵、短信和線上等方式提供服務，所有服務都可以在適合您的時間提供。

一旦加入Get Healthy計劃，您就可以獲得下列服務：

- 經過大學培訓的合格私人教練
- 6 次以上定期電話和視頻通話輔導
- 有助於您沿著正確方向前進的各種工具和指南
- 幫您步入正軌的電郵和短信
- 預約提醒
- 幫助克服實現目標過程中遇到的困難

在Facebook或Instagram上關注我們

Healthy Eating Active Living NSW

@healthyeatingactivelivingnsw

如果想要加入孕期“Get Healthy”計劃，
請在星期一至星期五每天上午8時至晚上8時
及星期六上午9時至下午5時
打電話 1300 806 258
或者上網在這個網站登記：

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