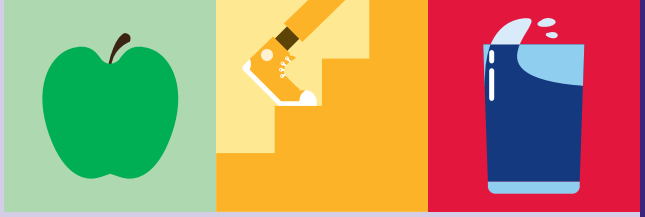


सहायता बस एक कॉल की दूरी पर है

गर्भावस्था के दौरान अपने स्वास्थ्य और खुशहाली का ध्यान रखने से आपको अपने बच्चे को जीवन की सर्वोत्तम शुरुआत देने में मदद मिल सकती है।

आज ही अपनी स्वस्थ गर्भावस्था यात्रा शुरू करें

गर्भावस्था में स्वस्थ रहें

1300 806 258 पर कॉल करें
सोमवार से शुक्रवार, सुबह 8 बजे से रात 8 बजे तक
शनिवार सुबह 9 बजे से शाम 5 बजे तक
या **gethealthynsw.com.au/get-healthy-in-pregnancy** पर जाएँ

नि:शुल्क दुभाषिया सेवाएँ उपलब्ध हैं

आज ही गर्भावस्था में स्वस्थ रहें वेबसाइट पर जाने के लिए QR कोड को स्कैन करें

SHPN (CPH) 240008-4
SKU ID GHIPDLH23
जून 2023 © NSW Health

NSW GOVERNMENT

गर्भावस्था में स्वस्थ रहें

गर्भावस्था, जन्म देने और उसके बाद भी स्वस्थ रहने में आपकी मदद के लिए नि:शुल्क स्वास्थ्य कोचिंग

1300 806 258 पर कॉल करें
सोमवार से शुक्रवार, सुबह 8 बजे से रात 8 बजे तक
शनिवार सुबह 9 बजे से शाम 5 बजे तक
या **gethealthynsw.com.au/get-healthy-in-pregnancy** पर जाएँ

NSW GOVERNMENT

गर्भावस्था में स्वस्थ रहें

सेवा के बारे में

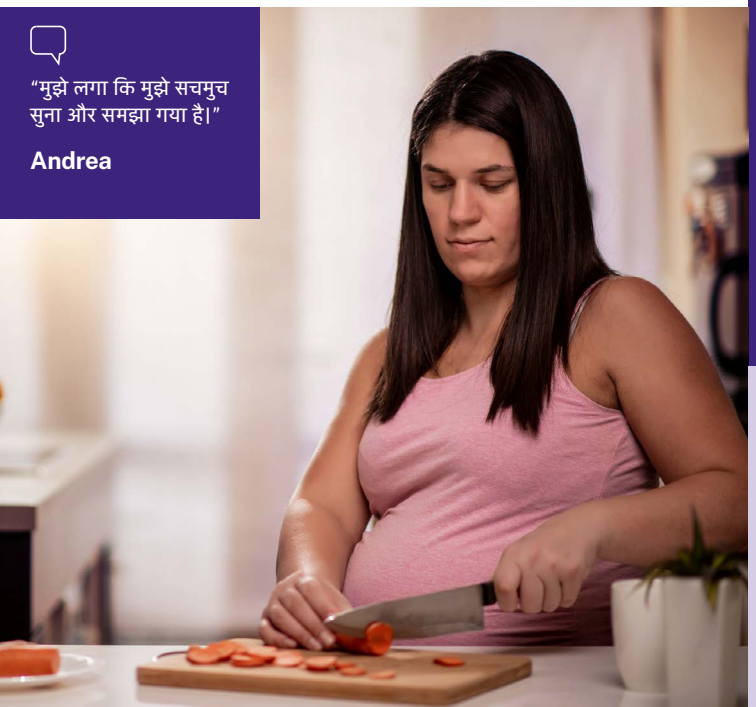
गेट हेल्दी सर्विस® (स्वस्थ सेवा प्राप्त करें) पूरी तरह से निःशुल्क है और आपकी आवश्यकताओं के अनुरूप है।

गर्भावस्था से लेकर जन्म देने और उसके बाद तक की आपकी यात्रा के दौरान, हमारे विश्वविद्यालय के योग्यता प्राप्त स्वास्थ्य प्रशिक्षक निम्नलिखित में आपकी सहायता करेंगे:

- अपने लक्ष्य निर्धारित करना और इन्हें हासिल करना
- अच्छा खाना और सक्रिय रहना
- स्वस्थ वजन सीमा के भीतर रहना
- अपनी भलाई में सुधार करना
- ट्रैक (पथ) पर बने रहना और प्रेरित रहना
- शराब पीने से बचना
- जन्म देने के बाद अपने स्वस्थ वजन पर लौटना

"मुझे लगा कि मुझे सचमुच सुना और समझा गया है।"

Andrea



गर्भावस्था में स्वस्थ रहें, में शामिल होने के बारे में आज ही अपने जीपी, दाई (मिडवाइफ) या प्रसूति विशेषज्ञ से बात करें

फ़ायदे

गर्भावस्था के दौरान स्वस्थ भोजन करना और सक्रिय रहना आपको निम्न में मदद करता है:

- बेहतर नींद
- अधिक ऊर्जा
- पीठ के निचले हिस्से में दर्द कम होना
- कम तनावग्रस्त और चिंतित महसूस करना
- पाचन में सुधार
- अधिक सक्रिय प्रसव (लेबर)

यह किस प्रकार काम करता है

'गेट हेल्दी' (स्वस्थ बनें) को आपके जीवन के अनुरूप बनने के लिए डिज़ाइन किया गया है, इसलिए सेवाएं फोन, ईमेल, टेक्स्ट और ऑनलाइन के माध्यम से प्रदान की जाती हैं - यह सब आपके उपयुक्त समय अनुसार किया जाता है।

जब आप 'गेट हेल्दी' से जुड़ेंगे/गी, तो आपको मिलेगा:

- विश्वविद्यालय शिक्षा प्राप्त आपका निजी प्रशिक्षक
- नियमित तौर पर 6 या अधिक बार फ़ोन और वीडियो कोचिंग कॉल
- सही ट्रैक (पथ) पर बने रहने में आपकी सहायता के लिए उपकरण और मार्गदर्शिकाएँ
- आपको ट्रैक पर रखने के लिए ईमेल और टेक्स्ट
- नियुक्तियों (अपॉइंटमेंट) के बारे में याद दिलाना
- आपके लक्ष्यों तक पहुँचने में चुनौतियों पर काबू पाने में मदद

हमें फेसबुक या इंस्टाग्राम पर फॉलो करें

Healthy Eating Active Living NSW

@healthyeatingactivelivingnsw

गर्भावस्था में स्वस्थ रहें, में शामिल होने के लिए
1300 806 258 पर कॉल करें
सोमवार से शुक्रवार, सुबह 8 बजे से रात 8 बजे तक
शनिवार सुबह 9 बजे से शाम 5 बजे तक
या ऑनलाइन पंजीकरण के लिए जाएँ:
या **gethealthynsw.com.au/get-healthy-in-pregnancy** पर जाएँ