

ابدئي رحلة حملك الصحي اليوم

الدعم على بُعد مكالمة هاتفية فقط

يمكن أن يساعدك الاهتمام بصحتك و
عافيتك أثناء الحمل على إعطاء طفلك
أفضل بداية في الحياة

Get Healthy in Pregnancy (اكتساب الصحة الجيدة خلال الحمل)

تدريب صحي مجاني لمساعدتك على البقاء
بصحة جيدة خلال الحمل وبعده

اتصلي على الرقم 1300 806 258 من الإثنين إلى
الجمعة من الساعة 8 صباحًا إلى 8 مساءً السبت
من الساعة 9 صباحًا إلى 5 مساءً أو قومي بزيارة
gethealthynsw.com.au/pregnancy

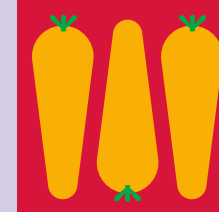
Get Healthy in Pregnancy (اكتساب الصحة الجيدة خلال الحمل)

اتصلي على الرقم 1300 806 258
من الإثنين إلى الجمعة من الساعة 8 صباحًا إلى 8 مساءً
السبت من الساعة 9 صباحًا إلى 5 مساءً
gethealthynsw.com.au/pregnancy

يمكن الحصول على خدمات الترجمة الشفهية و
"الخدمة الوطنية لنقل الكلام" مجاناً



امسحي رمز الاستجابة
السريعة لزيارة موقع
Get Healthy in Pregnancy
الإلكتروني



نبذة عن الخدمة

إن Get Healthy Service مجانية تمامًا ومصممة بطريقة تناسب احتياجاتك.

خلال رحلة حملك وما بعدها، سوف يقوم مدربو ومدربات الصحة المؤهلون لدينا بدعمك في:

- تناول الطعام الصحي وممارسة النشاط البدني
- تحسين صحتك وعافيتك
- البقاء على المسار الصحيح والحفاظ على اندفاعك
- البقاء ضمن نطاق الوزن الصحي للحمل
- تجنّب شرب الكحول
- العودة إلى الوزن الصحي بعد الولادة
- الحصول على الدعم للإقلاع عن التدخين

"لقد شعرتُ بأنهم فعلاً يصغون لما أقوله ويتفهمونني."
Andrea



تحدثني إلى طبيبك العام أو القابلة القانونية أو طبيب التوليد بشأن الاشتراك في Get Healthy in Pregnancy (اكتساب الصحة الجيدة خلال الحمل)

الفوائد

يمكن أن يساعدك تناول الطعام الجيد وممارسة النشاط البدني خلال الحمل على:

تحسين نومك



زيادة حيويتك



تقليل آلام أسفل الظهر



تحسين عافيتك



تحسين عملية الهضم لديك



زيادة نشاطك خلال الحمل



كيفية العمل

تعمل Get Healthy in Pregnancy معك بطريقة ثلاثية حياتك، ستحصلين على تدريب عبر الهاتف وعبر الإنترنت في الأوقات التي تناسبك، بالإضافة إلى دعم إضافي عبر رسائل البريد الإلكتروني والرسائل النصية.

عند اشتراكك في Get Healthy in Pregnancy، سوف تحصلين على:

- مدرب مؤهل أو مدربة مؤهلة خاصة بك
- 6 مكالمات تدريب منتظمة أو أكثر بالهاتف والفيديو
- أدوات وإرشادات لمساعدتك على البقاء على المسار الصحيح
- المساعدة في التغلب على أي عقبات تحول دون تحقيق أهدافك الصحية
- تذكيرات بالمواعيد

تابعينا على Facebook أو Instagram

Healthy Eating Active Living NSW

"الأكل الصحي والعيش النشط في نيو ساوث ويلز"

[healthyeatingactivelivingnsw@](https://www.healthyeatingactivelivingnsw.com.au)



للاشتراك في Get Healthy in Pregnancy

اتصلي على الرقم 1300 806 258

من الإثنين إلى الجمعة من الساعة 8 صباحًا إلى 8 مساءً

السبت من الساعة 9 صباحًا إلى 5 مساءً

أو قومي بالتسجيل في الموقع

[gethealthynsw.com.au/pregnancy](https://www.gethealthynsw.com.au/pregnancy)