



## 支持近在咫尺

怀孕期间照顾好你的身心健康有助为宝宝创造最佳人生开端。

## 今天就开始你的 健康怀孕之旅

## Get Healthy 健康怀孕指导服务

提供免费健康指导,帮助你在怀孕期间和产后保持健康。

电话: 1300 806 258

星期一至星期五,上午 8:00 至晚上 8:00

星期六,上午 9:00 至下午 5:00

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

## Get Healthy 健康怀孕指导服务

电话: 1300 806 258

星期一至星期五,上午 8:00 至晚上 8:00

星期六,上午 9:00 至下午 5:00

或浏览

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

提供免费口译服务和  
全国中继服务



扫码浏览  
Get Healthy  
健康怀孕网站

SHPN (CPH) 230343  
SKU ID GHIPDL23  
October 2024 © NSW Health



## 服务介绍

Get Healthy 健康指导服务完全免费,并能按照你的需求量身定制。

在你怀孕和产后期间,我们有合格的健康指导员在以下方面提供支持:

- 帮助你保持健康饮食和身体活跃;
- 改善你的身心健康;
- 帮助你在健康之路上保持正确方向和积极心态;
- 保持健康的怀孕体重;
- 避免喝酒;
- 产后恢复健康体重;
- 获得各类戒烟帮助。

“我感觉自己的声音得到倾听和理解。”

Andrea



咨询你的全科医生、助产士或产科医生,了解如何加入 Get Healthy 健康怀孕指导服务。

## 优点

怀孕期间保持健康饮食和身体活跃有助你:



改善睡眠



精力更好



减轻下背部疼痛



改善身心健康



改善消化



减少滞产

## 如何运作

Get Healthy健康怀孕指导服务与你的日常生活密切契合。你将在方便的时间获得电话和在线健康指导,并能通过电子邮件及短信得到额外支持。

加入 Get Healthy 健康怀孕指导服务后,你将获得:

- 合格的个人健康指导员;
- 指导员定期通过电话或视频提供至少6次辅导;
- 多种工具和指南,帮助你在健康之路上保持正确方向;
- 帮助克服障碍,从而实现你的健康目标;
- 预约提醒服务。

关注我们的 Facebook 或 Instagram 主页



Healthy Eating Active Living NSW



@healthyeatingactivelivingsw



加入 Get Healthy 健康怀孕指导服务

电话: 1300 806 258

星期一至星期五,上午 8:00 至晚上 8:00

星期六,上午 9:00 至下午 5:00

或线上注册:

[gethealthynsw.com.au/pregnancy](http://gethealthynsw.com.au/pregnancy)