



支援近在咫尺

懷孕期間照顧好你的身心健康有助為寶寶創造最佳人生開端。

今天就開始你的 健康懷孕之旅

Get Healthy 健康懷孕指導服務

提供免費健康指導，幫助你在懷孕期間和產後保持健康。

電話：1300 806 258

週一至週五，上午 8:00 至晚上 8:00

週六，上午 9:00 至下午 5:00

gethealthynsw.com.au/pregnancy

Get Healthy 健康懷孕指導服務

電話：1300 806 258

週一至週五，上午 8:00 至晚上 8:00

週六，上午 9:00 至下午 5:00

或瀏覽：

gethealthynsw.com.au/pregnancy

提供免費傳譯服務和
全國中繼服務



掃碼瀏覽
Get Healthy
健康懷孕網站

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



服務介紹

Get Healthy 健康指導服務完全免費，並能按照你的需求量身定製。

在你懷孕和產後期間，我們有合格的健康指導員在以下方面提供支援：

- 幫助你保持健康飲食和身體活躍；
- 改善你的身心健康；
- 幫助你在健康之路上保持正確方向及積極心態；
- 保持健康的懷孕體重；
- 避免飲酒；
- 產後恢復健康體重；
- 獲得各類戒煙幫助。

“我感覺自己的聲音
得到傾聽與理解。”

Andrea



諮詢你的全科醫生、助產士或產科醫生，瞭解如何加入 Get Healthy 健康懷孕指導服務。

優點

懷孕期間保持健康飲食和身體活躍有助你：



改善睡眠



精力更好



減輕下背部
疼痛



改善身心
健康



改善消化



減少滯產

如何運作

Get Healthy 健康懷孕指導服務與你的日常生活密切契合。你將在方便的時間獲得電話與線上健康指導，並能透過電子郵件及短訊得到額外支援。

加入 Get Healthy 健康懷孕指導服務後，你將獲得：

- 合格的個人健康指導員；
- 指導員定期透過電話或視頻提供至少6次輔導；
- 多種工具與指南，幫助你在健康之路上保持正確方向；
- 幫助克服障礙，從而實現你的健康目標；
- 預約提醒服務。

關注我們的 Facebook 或 Instagram 主頁



Healthy Eating Active Living NSW



@healthyeatingactivelivingsnw



加入 Get Healthy 健康懷孕指導服務

電話：1300 806 258

週一至週五，上午 8:00 至晚上 8:00

週六，上午 9:00 至下午 5:00

或線上註冊：

gethealthynsw.com.au/pregnancy