

Chỉ cần một cuộc gọi để được trợ giúp

Chăm sóc sức khỏe và sự an vui của quý vị khi mang thai có thể giúp quý vị mang đến cho em bé sự khởi đầu tốt nhất trong đời

Bắt đầu con đường sống khỏe khi mang thai ngay hôm nay

Get Healthy in Pregnancy

Hướng dẫn về sức khỏe miễn phí để giúp quý vị khỏe mạnh khi mang thai và sau đó

Gọi số 1300 806 258

Thứ Hai đến Thứ Sáu, 8 giờ sáng đến 8 giờ tối
Thứ Bảy, 9 giờ sáng đến 5 giờ chiều

gethealthynsw.com.au/pregnancy

Get Healthy in Pregnancy

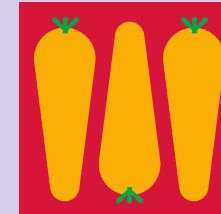
Gọi số **1300 806 258**

Thứ Hai đến Thứ Sáu, 8 giờ sáng đến 8 giờ tối
Thứ Bảy, 9 giờ sáng đến 5 giờ chiều
hoặc truy cập
gethealthynsw.com.au/pregnancy

Có dịch vụ thông ngôn và Dịch vụ
Tiếp âm Toàn quốc miễn phí



Quét mã QR để truy cập trang mạng Get Healthy in Pregnancy



Get Healthy in Pregnancy

Sơ lược về dịch vụ

Dịch vụ Get Healthy hoàn toàn miễn phí và phù hợp với nhu cầu của quý vị.

Trong suốt thai kỳ và sau đó, các hướng dẫn viên về sức khỏe có trình độ của chúng tôi sẽ hỗ trợ quý vị để:

- ăn uống đầy đủ và năng động
- cải thiện sức khỏe và sự an vui của quý vị
- duy trì đúng hướng và có động lực
- duy trì cân nặng lành mạnh khi mang thai
- tránh uống rượu bia
- trở lại cân nặng lành mạnh sau khi sinh
- được hỗ trợ để bỏ hút thuốc lá



“Tôi cảm thấy thực sự được lắng nghe và thấu hiểu.”

Andrea



Hỏi bác sĩ gia đình, y tá hộ sinh hoặc bác sĩ sản khoa về việc tham gia Get Healthy in Pregnancy

Lợi ích

Ăn uống lành mạnh và năng động khi mang thai có thể giúp quý vị:



ngủ ngon hơn



có nhiều năng lượng hơn



ít bị đau lưng vùng dưới hơn



cải thiện sự an vui của quý vị



cải thiện tiêu hóa của quý vị



sinh con chủ động hơn

Dịch vụ hoạt động ra sao

Get Healthy in Pregnancy phù hợp với nếp sống của quý vị. Quý vị sẽ được hướng dẫn qua điện thoại và trên mạng vào giờ giấc phù hợp với mình, cùng với sự hỗ trợ thêm qua email và tin nhắn.

Khi tham gia Get Healthy in Pregnancy, quý vị sẽ nhận được:

- hướng dẫn viên có trình độ cho riêng mình
- ít nhất 6 cuộc gọi điện thoại và điện thoại truyền hình để được hướng dẫn đều đặn
- các công cụ và hướng dẫn để giúp quý vị đi đúng hướng
- giúp vượt qua các trở ngại để đạt được mục tiêu sức khỏe của quý vị
- nhắc nhở về các cuộc hẹn

Theo dõi chúng tôi trên Facebook hoặc Instagram



Healthy Eating Active Living NSW
(Ăn Uống Lành Mạnh Nếp Sống Năng Động NSW)



@healthyeatingactivelivingsw



Để tham gia Get Healthy in Pregnancy gọi số 1300 806 258

Thứ Hai đến Thứ Sáu, 8 giờ sáng đến 8 giờ tối Thứ Bảy, 9 giờ sáng đến 5 giờ chiều hoặc ghi tên trực tuyến tại

gethealthynsw.com.au/pregnancy