



전화 한 통이면 지원

임신 중 본인의 건강과 웰빙을
보살피면 아기가 최상의 인생 첫
출발을 하게 하는 데 도움이 될 수
있습니다

바로 오늘 당신의 건강한 임신 여정을 시작해 보세요

임신 중 건강해 지세요

임신 중이나 그 후에도 건강을 유지하도록
돕는 무료 건강 코칭 서비스

1300 806 258 에 전화 하세요
월요일에서 금요일 오전 8시부터 오후 8시
토요일 오전 9시부터 오후 5시

getthehealthynsw.com.au/pregnancy

임신 중 건강해 지세요

1300 806 258 에 전화하세요
월요일에서 금요일 오전 8시부터 오후 8시
토요일 오전 9시부터 오후 5시
혹은 다음 사이트를 방문하세요
getthehealthynsw.com.au/pregnancy

통역 서비스 및 전국 릴레이 서비스를
무료로 이용하실 수 있습니다



QR코드를 스캔하여
'임신 중 건강해 지세요'
웹사이트를 방문하세요

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



서비스 소개

'건강해 지세요 서비스'는 완전히 무료이며 당신의 필요에 맞춘 것입니다.

당신의 임신기간과 그 이후에도 자격을 갖춘 저희 건강 코치들이 당신을 도와 다음과 같이 하게 해드립니다.

- 식사를 잘 하고 신체적으로 활발하게
- 당신의 건강 및 웰빙을 향상
- 꾸준히 노력하고 의욕 유지
- 임신 중 건강한 범위의 체중 유지
- 음주를 피하게 해 줌
- 출산 후 건강한 체중 회복
- 금연을 위한 지원 이용하게 해 줌



"내 말을 진정 잘 듣고 이해해 준다고 느꼈어요."

안드레아



당신의 일반의, 조산사 혹은 산과 전문의에게 '임신 중 건강해 지세요'에 가입하는 것에 대해 얘기해 보세요

이점

임신 중 식사를 잘 하고 신체적으로 활발하면 당신이 다음과 같이 하는 데 도움이 됩니다.



잠을 더 잘 잔다



더 기운이 난다



하부요통이 줄어든다



웰빙이 향상된다



소화가 더 잘 된다



보다 능동적인 출산한다

페이스북이나 인스타그램 상으로 저희를 팔로우하세요



Healthy Eating Active Living NSW
(건강한 식습관 활기찬 삶 NSW)



@healthyeatingactivelivingnsw

어떻게 운영되는가

'임신 중 건강해 지세요'는 당신의 생활에 맞추어 드립니다. 당신이 편한 시간에 전화 혹은 온라인 상으로 코칭 서비스를 받게 되며, 덧붙여 이메일과 문자 메시지로 추가 지원이 제공됩니다.

'임신 중 건강해 지세요'에 가입하면 당신은 다음을 지원받게 됩니다.

- 당신을 위한 자격증 있는 코치
- 6회나 그 이상의 정기적인 음성 혹은 영상 통화를 통한 코칭
- 꾸준히 노력하는 데 도움될 도구 및 안내서
- 자신의 건강 목표 도달에 장애가 있을 때 이를 타파할 도움
- 약속 알림 메시지



'임신 중 건강해 지세요'에 가입하려면 1300 806 258 에 전화하세요

월요일에서 금요일 오전 8시부터 오후 8시

토요일 오전 9시부터 오후 5시

혹은 다음의 사이트에서 온라인으로 등록하세요

gethealthynsw.com.au/pregnancy