

My Self-management Goal for a Healthy Pregnancy

Taking small steps can make a big difference in having a healthy pregnancy. Start by choosing one of the following goals. Work together with your health care provider to create a plan to reach that goal.

- Be physically active by moving more and sitting less.
- Eat a healthy diet that is high in fiber and calcium.
- Check my blood pressure regularly.
- Spend time with people who support me.
- Check my blood sugar as needed.
- Find out what vaccinations I need and get them.
- Know the warning signs of complications during and after pregnancy.
- Cut out alcohol, tobacco, cannabis and other drugs while pregnant.
- Other: _____

Remember, small steps lead to success.

What steps can you take to help achieve your goal? _____

Follow-up plan: _____

If you have any questions or are having trouble reaching your goal, speak to your provider about other self-care strategies.



هـڤي في متابعة نفسي للحصول على حمل صـحي

اتخاذ خطوات صغيرة يمكن أن يصنع فرقاً كبيراً في أن تحظي بحمل صحي. ابدئي باختيار أحد الأهداف التالية. واعلمي مع مقدّم رعايتك الصحية لوضع خطة للوصول إلى هذا الهدف.

- ممارسة النشاط البدني من خلال زيادة معدل الحركة وتقليل فترات الجلوس.
- اتباع نظام غذائي صحي غني بالألياف والكالسيوم.
- قياس ضغط دمي بانتظام.
- قضاء الوقت مع أشخاص يقدمون الدعم لي.
- قياس مستوى سكر الدم لديّ حسب الحاجة.
- معرفة اللقاءات التي أحتاج إليها والحصول عليها.
- معرفة العلامات التحذيرية للمضاعفات التي تحدث خلال الحمل وبعده.
- التوقف عن شرب الكحول واستخدام منتجات التبغ والقنب والعقاقير الأخرى أثناء الحمل.
- غير ذلك: _____

تذكري أن اتخاذ خطوات صغيرة يؤدي إلى النجاح.

ما الخطوات التي يمكنك اتخاذها لتساعد في تحقيق هدفك؟

خطة المتابعة:

إذا كانت لديك أسئلة أو تواجهين صعوبة في الوصول إلى هدفك، فتحدثي مع مقدّم رعايتك بشأن استراتيجيات الرعاية الذاتية الأخرى.

NYC
Health