

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.

একটি সুস্থ গর্ভাবস্থার জন্য আমার আত্ম-ব্যবস্থাপনা লক্ষ্য

একটি সুস্থ গর্ভাবস্থার জন্য ছোট ছোট পদক্ষেপ নেওয়া একটি বড় পার্থক্য গড়ে দিতে পারে। নিম্নলিখিত লক্ষ্যগুলির একটি বেছে নেওয়ার মাধ্যমে শুরু করুন। সেই লক্ষ্যে পৌঁছানোর জন্য একটি পরিকল্পনা তৈরি করতে আপনার স্বাস্থ্য সেবা প্রদানকারীর সাথে একত্রে কাজ করুন।

- বেশি চলাফেরা করে এবং কম বসে থেকে শারীরিকভাবে সক্রিয় থাকা।
- উচ্চ আঁশ ও ক্যালসিয়াম যুক্ত একটি স্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাস রাখা।
- আমার রক্ত চাপ নিয়মিত পরীক্ষা করা।
- আমাকে সমর্থনকারী মানুষদের সাথে সময় কাটানো।
- প্রয়োজন অনুযায়ী আমার রক্তের সুগার পরীক্ষা করা।
- আমার কোন টিকাগুলি লাগবে তা খুঁজে বের করা এবং সেগুলি নিয়ে নেওয়া।
- গর্ভাবস্থা চলাকালীন এবং এর পরের জটিলতাসমূহের সতর্কতা চিহ্নগুলি জানা।
- গর্ভবতী থাকাকালীন অ্যালকোহল, তামাক, গাঁজা এবং অন্যান্য মাদক বাদ দেওয়া।
- অন্যান্য: _____

মনে রাখবেন, ছোট ছোট পদক্ষেপই সফলতার দিকে নিয়ে যায়।

আপনার লক্ষ্য অর্জনে আপনি কোন পদক্ষেপগুলি নিতে পারেন? _____

ফলো-আপ পরিকল্পনা: _____

আপনার যদি কোনো প্রশ্ন থাকে বা আপনার লক্ষ্যে পৌঁছাতে সমস্যা হয়, তাহলে অন্যান্য স্ব-যত্ন কৌশল সম্পর্কে আপনার সেবা প্রদানকারীর সাথে কথা বলুন।

NYC
Health