

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.

Mon objectif self-care (soin de soi) pour une grossesse saine

De petits gestes peuvent faire une grande différence pour vivre une grossesse saine. Commencez par choisir l'un des objectifs suivants. Collaborez avec votre prestataire de soins de santé pour créer un plan permettant d'atteindre cet objectif.

- Rester physiquement active en bougeant plus et en restant moins souvent assise.
- Opter pour une alimentation saine, riche en fibres et en calcium.
- Vérifier ma pression artérielle régulièrement.
- Passer du temps avec les personnes qui me soutiennent.
- Vérifier ma glycémie au besoin.
- Identifier quels sont les vaccins dont j'ai besoin et les faire.
- Savoir reconnaître les signes avant-coureurs des complications pendant et après la grossesse.
- Ne pas consommer d'alcool, de tabac, de cannabis ou d'autres drogues pendant la grossesse.
- Autre : _____

N'oubliez pas, de petits gestes font une grande différence.

Quels petits changements pouvez-vous mettre en place pour atteindre votre objectif ? _____

Plan de suivi : _____

Si vous avez des questions ou avez des difficultés à atteindre votre objectif, parlez avec votre prestataire de santé d'autres méthodes de self-care.

