

## 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.

## 건강한 임신을 위한 나의 자기관리 목표

건강한 임신을 위한 작은 변화는 큰 차이를 불러올 수 있습니다. 다음 목표 중 하나를 선택하여 이 여정을 시작하십시오. 해당 목표를 달성하기 위해 담당 의료 서비스 제공자와 계획을 세우십시오.

- 더 많이 움직이고 덜 앉아 신체 활동을 유지하십시오.
- 섬유질과 칼슘 함유량이 높은 건강한 식이요법을 따르십시오.
- 혈압을 정기적으로 확인하십시오.
- 든든한 지원군이 되는 이들과 시간을 보내십시오.
- 필요에 따라 혈당을 확인하십시오.
- 필요한 백신이 무엇인지 알아보고 접종하십시오.
- 임신 기간 동안과 출산 후 합병증의 경고 징조에 대해 알아 두십시오.
- 임신 도중 알코올, 담배, 대마초 및 기타 마약을 삼가하십시오.
- 기타: \_\_\_\_\_

작은 변화가 성공으로 이어진다는 점을 기억하십시오.

본인의 목표를 달성하기 위해 어떤 변화가 필요합니까? \_\_\_\_\_

후속 계획: \_\_\_\_\_

귀하의 목표 달성에 대해 질문이 있거나 어려움이 있는 경우, 자기관리 전략에 대해 담당 의사와 상담하십시오.

**NYC**  
Health