

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.



Mój cel samokontroli w celu utrzymania zdrowej ciąży

Małe kroki mogą robić dużą różnicę dla zdrowego przebiegu ciąży. Zacznij od wybrania jednego z poniższych celów. Współpracuj ze swoim lekarzem, aby opracować plan osiągnięcia tego celu.

- Bądź aktywna fizycznie, więcej się ruszając i mniej siedząc.
- Stosuj zdrową dietę, bogatą w błonnik i wapń.
- Regularnie kontroluj ciśnienie krwi.
- Spędzaj czas z osobami, które są dla Ciebie wsparciem.
- Sprawdzaj poziom cukru we krwi w razie potrzeby.
- Dowiedz się, jakich szczepień potrzebujesz, i wykonaj je.
- Dowiedz się, jakie znaki ostrzegawcze wskazują na powikłania w trakcie i po ciąży.
- Odstaw alkohol, tytoń, marihuanę i inne używki na czas ciąży.
- Inne: _____

Pamiętaj, że do sukcesu zmierza się małymi krokami.

Jakie kroki możesz podjąć, aby pomóc sobie osiągnąć swój cel?

Plan kontroli: _____

W razie pytań lub problemów z osiągnięciem celu porozmawiaj z lekarzem o innych strategiach samokontroli.

