

## 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.

## Mi objetivo de autocuidado para un embarazo saludable

Dar pequeños pasos puede hacer una gran diferencia para tener un embarazo saludable. Comience eligiendo uno de los siguientes objetivos. Trabaje junto con su proveedor de atención de salud para crear un plan para alcanzar ese objetivo.

- Estar físicamente activa, hacer más ejercicio y estar menos tiempo sentada.
- Mantener una dieta saludable que sea alta en fibra y calcio.
- Controlar mi presión arterial regularmente.
- Pasar tiempo con personas que me apoyan.
- Revisar mi nivel de azúcar en la sangre según sea necesario.
- Averiguar qué vacunas necesito y conseguirlas.
- Conocer las señales de alerta de complicaciones durante y después del embarazo.
- Dejar de consumir alcohol, tabaco, cannabis y otras drogas durante el embarazo.
- Otro: \_\_\_\_\_

**Recuerde, los pequeños pasos conducen al éxito.**

¿Qué pasos puede dar para lograr su objetivo? \_\_\_\_\_

Plan de seguimiento: \_\_\_\_\_

Si tiene alguna pregunta o tiene problemas para alcanzar su objetivo, hable con su proveedor sobre otras estrategias de autocuidado.

**NYC**  
Health