

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.

صحتمند حمل کے لیے میرے خود انتظامی مقاصد

ایک صحتمند حمل کے دوران چھوٹے اقدامات اٹھانا بہت بڑا فرق پیدا کر سکتا ہے۔ مندرجہ ذیل مقاصد میں سے کسی ایک کا انتخاب کرتے ہوئے شروعات کریں۔ اس مقصد کے حصول کا منصوبہ بنانے کے لیے اپنے نگہداشت صحت فراہم کنندہ ساتھ مل کر کام کریں۔

- زیادہ چہل قدمی کرتے ہوئے اور کم بیٹھتے ہوئے جسمانی طور پر فعال رہیں۔
 - زیادہ فائبر اور کیلشیم والی صحتمند غذا لیں۔
 - اپنے بلڈ پریشر کی باقاعدگی سے جانچ کریں۔
 - اپنی حمایت کرنے والے لوگوں کے ساتھ وقت گزاریں۔
 - حسب ضرورت اپنے بلڈ شوگر کی جانچ کریں۔
 - پتہ کریں کہ آپ کو کن ویکسینیشنز (ٹیکوں) کی ضرورت ہے اور انہیں حاصل کریں۔
 - حمل کے دوران اور اس کے بعد پیچیدگیوں (اولین بیماری کے بعد دوسری بیماری) کی انتہائی علامات کے بارے میں جانیں۔
 - حاملہ ہونے کے دوران الکحل، تمباکو، بھنگ اور دیگر منشیات چھوڑ دیں۔
- دیگر:

یاد رکھیں کہ، چھوٹے اقدامات ہی کامیابی دلاتے ہیں۔

اپنے مقصد کے حصول میں مدد کے لیے آپ کون سے اقدامات کر سکتی ہیں؟ _____

فالو اپ پلان: _____