

# 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.



## מיין זעלבסט קאנטראל ציל פאר א געזונטע שוואנגערשאפט

נעמען קליינע שריט קען מאכן א גרויסע חילוק אין האבן א געזונטע שוואנגערשאפט. הייבט אן דורך אויסוועלן איינס פון די פאלגנדע צילן. ארבעט צוזאמען מיט אייער העלטקעיר פראוויידער צו מאכן א פלאן צוצוקומען צו יענע ציל.

- זיין פיזיש אקטיוו דורך זיך רירן מער און זיצן ווייניגער.
- עסן א געזונטע דיעטע וואס איז הויך אין פייבער און קאלסיום.
- באקוקן מיין בלוט דרוק רעגלמעסיג.
- פארברענגען צייט מיט מענטשן וועלכע שטיצן אייך.
- באקוקן מיין בלוט צוקער ווי נויטיג.
- אויסגעפינען וועלכע וואקסינאציעס איך דארף און זיי באקומען.
- וויסן די ווארענונג צייכנס פון קאמפליקאציעס דורכאויס און נאך שוואנגערשאפט.
- ארויסשניידן אלקאהאל, טאבאקא, קאנאביס און אנדערע דראגס בשעת'ן זיין טראגעדיג.
- עפעס אנדערש: \_\_\_\_\_

געדענקט, קליינע שריט פירן צו ערפאלג.

וועלכע שריט קענט איר נעמען צו העלפן אנקומען צו אייער ציל? \_\_\_\_\_

נאכפאלגונג פלאן: \_\_\_\_\_

אויב איר האט סיי וועלכע פראגעס אדער איר האט שוועריגקייטן צוצוקומען צו אייער ציל, רעדט צו אייער פראוויידער איבער אנדערע זעלבסט-קעיר סטראטעגיעס.

**NYC**  
Health