

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.

NYC
Health

Gestisci i tuoi obiettivi per una gravidanza in buona salute

Anche piccoli passi possono fare una grande differenza per vivere la gravidanza in buona salute. Inizia scegliendo uno dei seguenti obiettivi. Collabora con l'operatore sanitario per creare un piano che ti consenta di raggiungerlo.

- Essere fisicamente attivi, muovendosi di più e passando meno tempo seduti.
- Seguire una dieta sana con un elevato contenuto di fibre e calcio.
- Controllare regolarmente la pressione sanguigna.
- Frequentare persone che ti sostengono.
- Controllare la glicemia quando necessario.
- Individuare le vaccinazioni utili e sottoporli alla loro somministrazione.
- Saper riconoscere i campanelli d'allarme delle complicanze durante e dopo la gravidanza.
- Eliminare il consumo di alcol, tabacco, cannabis e altre sostanze durante la gravidanza.
- Altro: _____

Non dimenticare che i piccoli passi portano al successo.

Quali passi puoi fare per raggiungere il tuo obiettivo? _____

Programma di monitoraggio: _____

Per qualsiasi domanda o se incontri difficoltà nel raggiungere il tuo obiettivo, rivolgiti all'operatore sanitario per attuare altre strategie di auto-cura.

NYC
Health