

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.



Моя цель самообеспечения здоровой беременности

Небольшие шаги могут существенно повлиять на обеспечение здоровой беременности. Начните с выбора одной из следующих целей. Вместе со своим поставщиком медицинских услуг разработайте план достижения этой цели.

- ☐ Быть физически активной, больше двигаться и меньше сидеть.
- ☐ Употреблять здоровую пищу с высоким содержанием клетчатки и кальция.
- ☐ Регулярно проверять кровяное давление.
- ☐ Проводить время с людьми, которые меня поддерживают.
- ☐ Проверять уровень сахара в крови по мере необходимости.
- ☐ Выяснить, какие прививки мне необходимы, и сделать их.
- ☐ Узнать признаки осложнений во время и после беременности.
- ☐ Отказаться от алкоголя, табачных изделий, каннабиса и других наркотиков во время беременности.
- ☐ Другое: _____

Помните, что маленькие шаги ведут к успеху.

Какие шаги вы можете предпринять для достижения своей цели? _____

Следуйте плану: _____

Если у вас возникли вопросы или вы не можете достичь поставленной цели, обсудите со своим поставщиком медицинских услуг другие стратегии самопомощи.

