

Обеспечьте комплексную поддержку своего организма во время беременности

Дополните свой план родов вспомогательными мероприятиями немедицинского характера, которые подойдут вам оптимальным образом.

Двигательная активность

Умеренная активность в течение тридцати минут от пяти до семи раз в неделю будет способствовать вашему психическому и физическому благополучию и снизит уровни стресса.

Рассмотрите возможность добавить в свое расписание какие-нибудь занятия спортом, например растяжку или йогу:

Баланс

Физические объекты, к которым вы прикасаетесь или держите в руках, могут помочь вам обрести душевное равновесие и отвлечься от беспокойных мыслей, что благотворно сказывается на душевном состоянии.

Полезные советы:

Вдохновение

Проживание чувственных ощущений может вдохновить вас и стимулировать ваши органы чувств, что создает более позитивное отношение к будущим событиям.

Например:

Первый триместр

Попробуйте позу лотоса, чтобы сфокусировать свое внимание и направить его внутрь себя.



Добавьте рецепты полезных блюд в свой рацион питания.



Держите в руках символические предметы, например мягкие (плюшевые) игрушки или драгоценные камни.



Добавьте что-то новое в свой образ жизни и обстановку вокруг вас – например, выходите гулять на природе или начните медитировать.



Второй триместр

Попробуйте позу кошки-коровы, чтобы избавиться от боли в спине, приобрести большую гибкость и ощутить телесный комфорт.



Озвучивайте позитивные аффирмации из писем или сообщений от близких людей.



Общайтесь с родственниками и друзьями и используйте дополнительные системы поддержки, чтобы укрепить свое здоровье и силу.



Третий триместр

Попробуйте позу богини, чтобы укрепить мышцы таза и ног.



Просматривайте книги и фотографии, через которые вы можете ощутить связь со своей культурой или предками.



Слушайте любимую музыку или звуки.



Используйте ароматы (ароматерапия), цвет (хромотерапия) или воду (гидротерапия) для воздействия на органы чувств.



Эти советы не являются клиническими рекомендациями и не заменяют их — вы должны обсудить возможные варианты дополнительной поддержки, которые подойдут именно вам, со своим поставщиком медицинских услуг. С дополнительной информацией о поддержке немедицинского характера во время беременности можно ознакомиться по ссылке nyc.gov/health/doula.

Этот материал был разработан совместно с NYC Health Department Brooklyn Birth Justice Defenders (Организация по защите прав рожениц Бруклина Департамента здравоохранения города Нью-Йорка).