

孕期中为自己提供全方位支援

运用可行的非医疗方法, 加强您的分娩计划。

运动

每周五至七天中的每天 30 分钟中度活动, 有助于您的身心健康及压力缓解。

可考虑增加一项每日活动(如伸展运动或是瑜伽):

平衡

手握或触碰实体物品, 可以帮您平衡思绪、稳定内心, 从而改善心理健康。

有帮助的物品可以包括:

激励

切身的感官体验能使您受到鼓舞、感官得到激励, 使您产生更为积极的生活态度。

这类体验可包括:

妊娠早期

尝试莲花坐式, 集中精神, 引导意念向内。



采纳健康食谱, 改善您的膳食。



手握象征性物品, 如柔软的玩具(毛绒玩具)或宝石。



对生活方式和环境做些调整, 例如到自然界中漫步或练习冥想。



妊娠中期

尝试猫牛式体式, 缓解背部疼痛, 增加灵活性和舒适感。



阅读亲人的书信或便条上的鼓励话语。



与家人和朋友保持联系, 并借助其他支援途径, 让自己感觉健康强壮。



妊娠晚期

尝试女神式体式, 增强骨盆及大腿肌肉的力量。



浏览能让自己连接本族裔文化或先祖的书籍和照片。



听自己喜欢的音乐或声音。



用气味(芳香疗法)、色彩(色光疗法)或水(水疗法)来影响自己的感官。



以上内容并非旨在提供或取代临床建议——您应与自己的医疗保健提供者沟通, 了解哪类辅助支援对您适合。如需孕期非医疗支援方面的更多信息, 请访问 nyc.gov/health/doula。

以上内容均与纽约市卫生局的 Brooklyn Birth Justice Defenders (Brooklyn 捍卫生育权计划) 合作编创。

NYC
Health