

# גיבט זיך אפ מיט זיך פיזיש און גייסטיש ווען איר זענט טראגעדיג

בארייכערט אייער געבורט פלאן מיט צוגעלייגטע נישט-מעדיצינישע שטיצע וואס ארבעט פאר אייך.

| אינספיראציע                                                                                                                                                                   | באלאנס                                                                                                                                                                                                                 | באוועגונג                                                                                                                                                                                                                                               |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ערפארונגען וואס איר לעבט איבער דורך די חושים קענען אייך אינספירירן און אויפוועקן אייערע חושים אייך צו גיבן א מער פאזיטיווע מוהט.<br><br>אזעלכע ערפארונגען קענען אריינרעכענען: | פיזישע חפצים וואס איר קענט האלטן אין די הענט אדער אנרירן קענען אייך העלפן "באלאנסירן" אייער מוח און אייך רואיגער מאכן, און דאס קען פארבעסערן אייער גייסטישע וואוילזיין.<br><br>חפצים וועלכע קענען העלפן רעכענען אריין: | דרייסיג מינוט פון מעסיגע אקטיוויטעטן, פינף ביז זיבן טעג א וואך, וועט העלפן אייער גייסטישע און פיזישע וואוילזיין און האלטן אייער סטרעס נידעריג.<br><br>נעמט אין באטראכט צו צולייגן אן אקטיוויטעט ווי זיך אויסציהען די ביינער אדער "יאוגע" אין אייער טאג: |

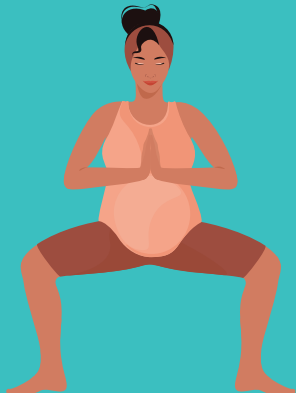
## ערשטע טריימעסטער (ערשטע דריי חודשים בערך)

|                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                       |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| מאכט ענדערונגען צו אייער לעבנס שטייגער און סביבה, צום ביישפיל גיין פאר א שפאציר אין נאטור אדער מאכן מעדיטאציע.<br><br> | האלטן סימבאלישע חפצים אין די האנט, צום ביישפיל ווייכע שפיל-חיות אדער איידלשטיינער.<br><br> | באנוצט זיך מיט רעצעפטן פאר געזונטע עסן צו בארייכערן אייערע מאלצייטן.<br><br> | פרובירט צו זיצן אין די אזוי-גערופענע "לאָטוס" פאזיציע און קאנצענטרירט אייער אויפמערקזאמקייט אויף אייער אינערליכע קערפער.<br><br> |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## צווייטע טריימעסטער (מיטלסטע דריי חודשים בערך)

|                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                             |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| פארבינדט זיך מיט פאמיליע און פריינט און נעמט זיך ארום מיט א שטיצנדע ענווייראמענט כדי איר זאלט זיך זעהן אלץ געזונט און שטארק.<br><br> | לייענט פאזיטיווע און ערמוטיגנדע געשריבענע בריוון אדער נאטיצן פון אייערע באליבטע.<br><br> | פרובירט די אזוי-גערופענע "קאץ-קיה" פאזיציע צו פארלייכטערן רוקן ווייטאג, צו ווערן מער בויגזאם און פארמערן אייער באקוועמליכקייט.<br><br> |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## דריטע טריימעסטער (לעצטע דריי חודשים בערך)

|                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                        |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| הערט צו מוזיק אדער סתם קלאנגען וואס איר האט ליב.<br><br>הערט צו מוזיק אדער סתם קלאנגען וואס איר האט ליב.<br><br> | קוקט איבער ביכער און בילדער וועלכע פארבינדן אייך צו אייער קולטור אדער אפשטאם.<br><br> | פרובירט די אזוי-גערופענע "גאָדעס" פאזיציע צו פארשטערקערן די מוסקלען אין די לינדן און פיס.<br><br> |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

די אינהאלט איז נישט געוויינדמעט צו גיבן – אדער צו זיין אנשטאט – קלינישע רעקאמענדאציעס. איר זאלט רעדן מיט אייער דאקטאר צו זעהן וועלכע נאך סארטן שטיצע זענען ריכטיג פאר אייך. פאר מער אינפארמאציע איבער נישט-מעדיצינישע שטיצע ביים זיין טראגעדיג, באזוכט [nyc.gov/health/doula](https://nyc.gov/health/doula).

די אינהאלט איז געשריבן געווארן אין צוזאמענארבעט מיט די NYC Health Department Brooklyn Birth Justice Defenders (NYC העלט דעפארטמענט ברוקלין געבורט גערעכטיגקייט פארטיידיגער).

