

ادعمي نفسك بالكامل أثناء الحمل

عززي خطة الولادة الخاصة بك بالاستفادة من دعم إضافي غير طبي مفيد لك.

الإلهام

التجارب الشعورية التي تعيشينها يمكن أن تلهمك وتحفز حواسك للحصول على نظرة أكثر إيجابية. ويمكن أن تتضمن تلك التجارب ما يلي:

التوازن

يمكن أن تساعد الأشياء المادية التي تحملينها أو تلمسينها على توازن عقلك وتجعلك تشعرين بالاستقرار مما قد يحسن من صحتك العقلية. ويمكن أن تتضمن الأشياء المفيدة ما يلي:

الحركة

ثلاثون دقيقة من النشاط المعتدل من خمسة إلى سبعة أيام في الأسبوع ستساعد على الحفاظ على صحتك العقلية والجسدية بالإضافة إلى تخفيف مستويات التوتر. فكري في إضافة نشاط مثل تمارين الإطالة أو اليوغا إلى نشاطك اليومي:

الثالث الأول

أضيفي تغييرات على أسلوب الحياة والبيئة المحيطة مثل السير في الطبيعة أو ممارسة التأمل.



أحملي أشياء رمزية مثل الألعاب المحشوة (دمى) أو الأحجار الكريمة.



جربي وضعية اللوتس لتمرکز وتركيز انتباهك للداخل.



الثالث الثاني

تواصل مع العائلة والأصدقاء واستخدمي أنظمة الدعم الإضافي لتري بأنك بصحة جيدة وقوية.



اقرأ العبارات الإيجابية الموجودة في الرسائل أو الملاحظات التي يرسلها من محبوبتك.



جربي وضعية القطة-البقرة للتخفيف من ألم الظهر وزيادة المرونة وزيادة الراحة.



الثالث الثالث

استخدمي الروائح (العلاج بالروائح) أو الألوان (العلاج بالألوان) أو الماء (العلاج بالماء) للتأثير على حواسك.



استمعي إلى الموسيقى أو الأصوات المفضلة لديك.



تصفح الكتب والصور التي تربطك بثقافتك أو أصلك.



جربي وضعية الألهة لتقوية عضلات الحوض والرجلين.



لا يقصد بهذا المحتوى أن يقدم توصيات سريرية أو أن يحل مكانها - يجب عليك التحدث إلى مقدم الرعاية الصحية الخاص بك لمعرفة أي من أنواع الدعم الإضافي مناسبة لك. لمزيد من المعلومات عن الدعم غير الطبي خلال فترة الحمل، يُرجي زيارة nyc.gov/health/doula.

وضع هذا المحتوى بالتعاون مع NYC Health Department Brooklyn Birth Justice Defenders (إدارة الصحة في NYC المدافعون عن العدالة الإنجابية في بروكلين).

NYC
Health