

# 孕期中為自己提供全方位支援

運用可行的非醫療方法，加強您的分娩計畫。

## 運動

每週五至七天中的每天 30 分鐘中度活動，有助於您的身心健康及壓力緩解。

可考慮增加一項每日活動（如伸展運動或是瑜伽）：

## 平衡

手握或觸碰實體物品，可以幫您平衡思緒、穩定內心，從而改善心理健康。

有幫助的物品可以包括：

## 激勵

切身的感官體驗能使您受到鼓舞、感官得到激勵，使您產生更為積極的生活態度。

這類體驗可包括：

## 妊娠早期

嘗試蓮花坐式，集中精神，引導意念向內。



採納健康食譜，改善您的膳食。



手握象徵性物品，如柔軟的玩具（毛絨玩具）或寶石。



對生活方式和環境做些調整，例如到自然界中漫步或練習冥想。



## 妊娠中期

嘗試貓牛式體式，緩解背部疼痛，增加靈活性和舒適感。



閱讀親人的書信或便條上的鼓勵話語。

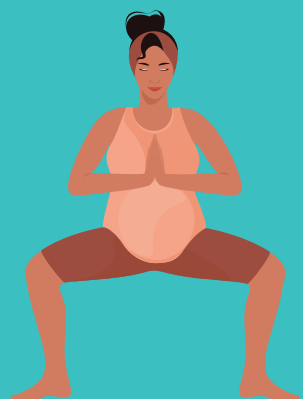


與家人和朋友保持聯絡，並藉助其他支援途徑，讓自己感覺健康強壯。



## 妊娠晚期

嘗試女神式體式，增強骨盆及大腿肌肉的力量。



瀏覽能讓自己連接本族裔文化或先祖的書籍和照片。



聽自己喜歡的音樂或聲音。



用氣味（芳香療法）、色彩（色光療法）或水（水治療法）來影響自己的感官。



以上內容並非旨在提供或取代臨床建議——您應與自己的健康照護提供者溝通，瞭解哪類輔助支援對您適合。如需孕期非醫療支援方面的更多資訊，請造訪 [nyc.gov/health/doula](https://nyc.gov/health/doula)。

以上內容均與紐約市衛生局的 Brooklyn Birth Justice Defenders (Brooklyn 捍衛生育權計畫) 合作編創。