

Kenbe Tout Kò Ou Djanm Pandan Gwosès la

Amelyore plan akouchman w lan lè w ajoute ladan l yon sipò ki pa sipò medikal ki bon pou ou.

Mouvman

Lè w fè trant (30) minit aktivite fizik modere senk (5) a sèt (7) jou pa semèn, l ap bon pou byennèt mantal ak fizik ou epi l ap ede w jere nivo estrès ou tou.

Panse fè yon aktivite fizik tankou detire oswa yoga pandan jounen an:

Ekilib

Bagay fizik ou kenbe oswa manyen yo ka ede w ekilibre lespri w epi fè w rete an plas, sa ki ka amelyore byennèt mantal ou.

Men bagay ki ka itil ou:

Enspirasyon

Eksperyans ou te viv yo ak eksperyans sansoryèl yo ka enspire w epi estimele sans ou yo pou yo fè ou wè bagay yo sou yon ang ki pi pozitif.

Men eksperyans yo:

Premye Trimès

Eseye pran yon pozisyon lotis (chita atè ak janm kwaze) pou ka santre epi konsantre atansyon w sou tèt ou.



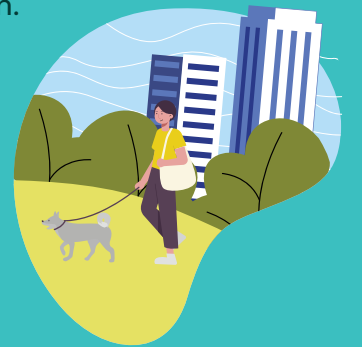
Itilize resèt manje ki bon pou lasante pou enspire repa w yo.



Konsève bagay ki senbolik, tankou nounous oswa bijou.



Fè chanjman nan mòdvi w ak anviwònman w. Pa egzanp, al pwomennen nan forè oswa fè meditasyon.



Dezyèm Trimès

Eseye pran yon pozisyon chat-bèf pou soulaje doulè nan do w, devlope souplès epi ogmante konfò.



Li fraz ankourajman ki pozitif nan lèt oswa ti mesaj pwòch ou yo ekri pou ou.

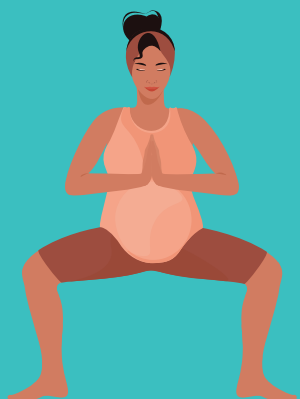


Pran kontak avèk fanmi ak zanmi epi itilize lòt sistèm sipò yo pou ka konsidere tèt ou kòm yon moun ki an sante epi ki djanm.



Twazyèm Trimès

Eseye pran yon pozisyon deyès pou ranfòse misk ki nan basen w ak misk ki nan janm ou yo.



Feyte liv epi gade foto ki mete ou an kontak dirèk ak kilti w oswa zansèt ou yo.



Koute mizik oswa son ou pi renmen yo.



Itilize odè (awomaterapi), koulè (kwomoterapi) oswa dlo (idwoterapi) pou aji sou sans ou yo.



Kontni sa a pa gen objektif fè rekòmandasyon klinik ni ranplase yo – ou ta dwe pale avèk pwofesyonèl swen sante w la pou wè ki kalite sipò anplis ki apwopriye pou ou. Pou w jwenn plis enfòmasyon sou sipò ki pa sipò medikal pandan gwosès, ale sou nyc.gov/health/doula.

Nou kreye kontni sa a nan tèt kole avèk NYC Health Department Brooklyn Birth Justice Defenders (Defansè Jistis pou Fanm ki Akouche nan Brooklyn nan Depatman Sante NYC).

NYC
Health