

Prenez soin de vous de manière holistique durant votre grossesse

Préparez votre accouchement au mieux grâce à un accompagnement non médical adapté.

Mouvement

Faire 30 minutes d'activité physique douce par jour, 5 à 7 fois par semaine, vous maintiendra en bonne santé physique et mentale et vous aidera à gérer votre stress.

Vous pouvez faire les exercices d'étirement ou de yoga suivants :

Équilibre

Tenir ou toucher des objets physiques peut vous permettre de vous sentir équilibrée et en sécurité, ce qui peut en retour améliorer votre santé mentale.

Les objets suivants peuvent notamment être utiles :

Inspiration

Les activités et les expériences sensorielles peuvent avoir une influence positive sur vous et sur votre regard sur le monde.

Ces activités peuvent comprendre :

Premier trimestre

Faites la posture du lotus pour vous centrer sur vous-même et vous tourner vers l'intérieur.



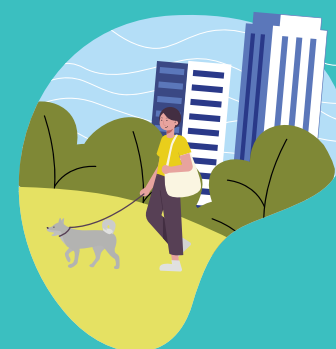
Inspirez-vous de recettes saines pour diversifier votre alimentation.



Tenez des objets symboliques en main, tels que des jouets (peluches) ou des pierres précieuses.



Apportez des changements dans votre mode de vie ou votre environnement en faisant, par exemple, des promenades en pleine nature ou de la méditation



Deuxième trimestre

Faites la posture du chat ou de la vache pour soulager le mal de dos et améliorer votre souplesse ainsi que votre confort.



Lisez ou relisez les marques d'affection que vous ont témoignées les personnes que vous aimez à travers des lettres ou des messages.

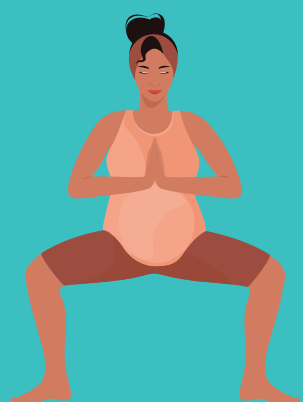


Prenez contact avec les membres de votre famille ou des amis et accueillez toute éventuelle aide dont vous pourriez avoir besoin pour vous sentir forte et en bonne santé.



Troisième trimestre

Faites la posture de la déesse afin de renforcer vos muscles pelviens et vos jambes.



Lisez les livres et regardez les photos qui vous permettent de vous sentir connectée avec vos origines ou vos traditions.



Écoutez vos chansons ou morceaux de musique préférés.



Utilisez le potentiel des parfums (aromathérapie), des couleurs (chromothérapie) et de l'eau (hydrothérapie) pour stimuler vos sens.



Cette publication est purement informative et ne saurait se substituer à un avis médical – veuillez parler à votre prestataire de soins de santé pour connaître les accompagnements non médicaux adaptés à votre situation. Pour obtenir davantage d'informations sur l'accompagnement non médical durant la grossesse, consultez le site nyc.gov/health/doula.

Cette publication a été réalisée en collaboration avec les NYC Health Department Brooklyn Birth Justice Defenders (défenseurs des droits des femmes enceintes du Département de la santé de NYC à Brooklyn).

NYC
Health