

Come prendersi buona cura di sé in gravidanza

Migliora il tuo programma di preparazione al parto con suggerimenti utili supplementari di tipo non medicale.

Movimento

Sostieni il tuo benessere psico-fisico e tieni sotto controllo i livelli di stress con 30 minuti di attività fisica moderata, cinque o sei volte a settimana.

Puoi aggiungere durante il giorno attività come stretching o yoga:

Equilibrio

Oggetti fisici da tenere in mano o toccare possono contribuire al tuo equilibrio mentale e a darti una sensazione di stabilità, migliorando il benessere psicologico.

Alcune cose utili a questo scopo:

Ispirazione

Esperienze vivide e sensoriali possono esserti d'ispirazione e stimolare i tuoi sensi a realizzare una prospettiva più positiva.

Ecco alcune esperienze:

Primo trimestre

Prova la posizione del loto per focalizzare l'attenzione dentro di te.



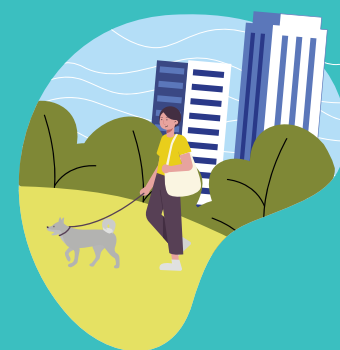
Introduci nella dieta ricette sane a cui fare riferimento per i tuoi pasti.



Tieni in mano oggetti dal significato simbolico, come animali di stoffa (peluches) o gemme.



Apporta modifiche al tuo stile di vita e al tuo ambiente, come passeggiate nella natura o pratiche meditative.



Secondo trimestre

Prova la posizione del gatto e della mucca per alleviare il dolore alla schiena, migliorare la flessibilità e il comfort.



Leggi le frasi positive di lettere o bigliettini da parte dei tuoi cari.

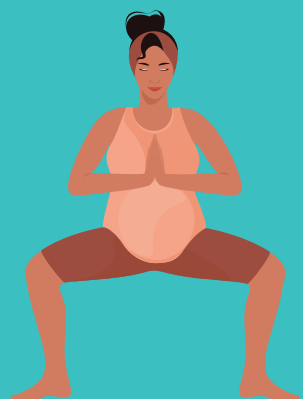


Mettiti in contatto con familiari e amici e impiega sistemi di supporto ulteriori, per sostenere in te l'immagine di una persona sana e forte.



Terzo trimestre

Prova la posizione della dea per rinforzare il pavimento pelvico e i muscoli delle gambe.



Sfoglia libri e fotografie che ti mettano in connessione con la tua cultura o le tue origini.



Ascolta la musica, o i suoni, che preferisci.



Usa fragranze (aromaterapia), colori (cromoterapia) o acqua (idroterapia) per stimolare i tuoi sensi nel modo giusto.



Il presente contenuto non è inteso a fornire o sostituire le raccomandazioni cliniche. Si consiglia di chiedere al proprio operatore sanitario che tipo di supporto supplementare vada bene per il proprio caso. Per ulteriori informazioni su come prendersi cura di sé in gravidanza, visitare il sito nyc.gov/health/doula.

Il presente contenuto è stato creato in collaborazione con l'organizzazione NYC Health Department Brooklyn Birth Justice Defenders (difensori dei diritti del neonato e della donna prima, durante e dopo il parto del Dipartimento della salute di NYC).

NYC
Health