

임신 중 자기 자신을 온전히 보살피기

자신에게 맞는 추가적이고 비의료적인 지원을 통해 출산 계획을 보강하세요.

움직임

매주 5~7일 정도 30분 정도의 적당한 활동은 스트레스 감소뿐 아니라 정신과 신체 건강에 도움이 됩니다.

일상에 스트레칭이나 요가 등의 활동을 더해보세요.

균형

잡거나 만지는 물건은 마음의 균형을 잡고 가라앉히는 데 도움이 될 수 있어 정신 건강을 향상할 수 있습니다.

다음의 물건이 도움이 될 수 있습니다.

영감

생생하고 감각적인 경험은 여러분에게 영감을 전할 수 있으며 감각을 자극하여 더욱 긍정적인 인생관을 가져다 줄 수 있습니다.

다음의 경험이 도움이 될 수 있습니다.

첫 3개월

집중하고 마음 속으로 주의력을 모을 수 있도록 연꽃 자세를 취해보세요.



건강한 음식 레시피를 포함시켜 식사에 영감을 더합니다.



봉제 인형(부드러운 인형)이나 보석 등 상징적인 물건을 손에 짚니다.



자연에서의 산책이나 명상 연습 등 라이프스타일 및 환경적 변화를 더합니다.



4개월~6개월

소, 고양이 자세를 시도하여 등의 통증을 줄이고 유연성을 키우며 편안함을 증가시킵니다.



사랑하는 사람들이 써 준 손편지나 쪽지에서 긍정적인 내용을 읽습니다.

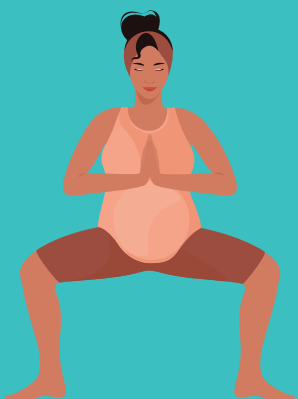


가족, 친구와 소통하고 추가적인 지원 시스템을 활용하여 자신의 건강과 강함을 확인합니다.



7개월~9개월

여신 포즈를 취해 골반과 다리 근육을 강화합니다.



자신과 자신의 문화, 조상과 관련된 책이나 사진을 찾아봅니다.



좋아하는 노래와 소리를 듣습니다.



향(아로마테라피), 색(크로모테라피), 물(하이드로테라피) 등을 사용하여 감각에 영향을 더합니다.



이러한 콘텐츠는 임상적 권장 사항을 제공하거나 대체하기 위한 것이 아니며 자신에게 어떤 추가 지원이 적절할지는 담당 의료 서비스 제공자와 상의하시기 바랍니다. 임신 중의 비의료적 지원에 관한 더 자세한 정보는 nyc.gov/health/doula를 방문하시기 바랍니다.

이 콘텐츠는 NYC Health Department Brooklyn Birth Justice Defenders(NYC 보건부 Brooklyn 출생정의옹호자)와 공동으로 제작되었습니다.

