

Zapewnij sobie pełne wsparcie w czasie ciąży

Rozszerz swój plan porodu o dodatkowe, niemedyczne formy wsparcia, dostosowane do Ciebie.

Ruch

Trzydzieści minut umiarkowanej aktywności fizycznej przez pięć do siedmiu dni w tygodniu pomoże Ci zadbać o dobre samopoczucie psychiczne i fizyczne, a także poziom stresu.

Rozważ dodanie do swojego dnia takiej aktywności, jak rozciąganie czy joga:

Równowaga

Przedmioty fizyczne, które trzymasz lub których dotykasz mogą pomóc Ci w uzyskaniu równowagi i wyciszeniu, co może poprawić Twoje samopoczucie psychiczne.

Pomocne przedmioty to m.in:

Inspiracje

Doświadczenia zmysłowe mogą inspirować Cię i stymulować Twoje zmysły, aby stworzyć bardziej pozytywną perspektywę.

Są to m.in:

Pierwszy trymestr

Wypróbuj pozę lotosu, aby pomóc Ci się skoncentrować.



Włącz do swoich posiłków przepisy na zdrowe potrawy.



Trzymaj symbolicznych przedmiotów, takie jak miękkie zabawki (pluszaki) lub kamienie szlachetne.



Wprowadź zmiany w stylu życia i środowisku, np. spaceruj na łonie natury lub Praktykuj medytację.



Drugi trymestr

Wypróbuj pozę kota-krowy, aby złagodzić ból pleców, zwiększyć elastyczność i poczucie komfortu.



Czytaj pozytywne afirmacje na listach lub notatkach od bliskich.

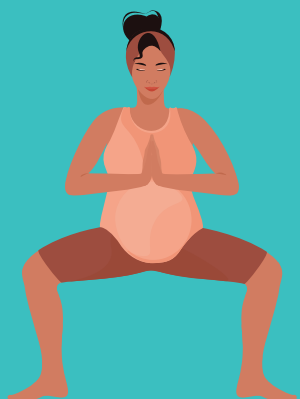


Utrzymuj kontakt z rodziną i przyjaciółmi oraz korzystaj z dodatkowych systemów wsparcia, aby postrzegać się jako osobę zdrową i silną.



Trzeci trymestr

Wypróbuj pozę bogini, aby wzmocnić mięśnie miednicy i nóg.



Przeglądaj książki i zdjęcia, które nawiązują do Twojej kultury lub przodków.



Słuchaj swojej ulubionej muzyki lub dźwięków.



Używaj zapachów (aromaterapia), kolorów (chromoterapia) lub wody (hydroterapia), aby działać na zmysły.



Materiał ten nie ma na celu dostarczenia lub zastąpienia zaleceń klinicznych – porozmawiaj ze swoim lekarzem i dowiedz się, jakie rodzaje dodatkowego wsparcia są dla Ciebie odpowiednie. Więcej informacji na temat niemedycznego wsparcia w czasie ciąży znajdziesz na stronie nyc.gov/health/doula.

Materiał powstał we współpracy z NYC Health Department Brooklyn Birth Justice Defenders (Wydziałem Zdrowia NYC, Brooklyńskim Biurem Obrony Praw Rodzących).

NYC
Health