

# Cuídese integralmente durante el embarazo

Mejore su plan de parto con apoyo adicional, no médico, que sea bueno para usted.

## Movimiento

Hacer treinta minutos de actividad moderada de cinco a siete días por semana ayudará a su bienestar mental y físico y a sus niveles de estrés.

Considere sumar a su día una actividad como estiramiento o yoga:

## Equilibrio

Los objetos físicos que sostiene o toca pueden ayudarla a equilibrar su mente y a mantener los pies sobre la tierra, lo que puede mejorar el bienestar mental.

Algunos objetos útiles pueden incluir:

## Inspiración

Las experiencias vívidas y sensoriales pueden inspirarla y estimular sus sentidos para generar una actitud más positiva.

Estas experiencias pueden incluir:

### Primer trimestre

Pruebe la postura de loto para centrarse y enfocar su atención hacia adentro.



Incorporar recetas de comida saludable en sus comidas.



Sostener objetos simbólicos, como juguetes suaves (peluches) o gemas.



Incorporar cambios en el estilo de vida y el medioambiente, como dar paseos por la naturaleza o practicar la meditación.



### Segundo trimestre

Pruebe la postura de gato-vaca para aliviar el dolor de espalda, mejorar la flexibilidad y aumentar la comodidad.



Leer afirmaciones positivas de cartas o notas escritas de sus seres queridos.

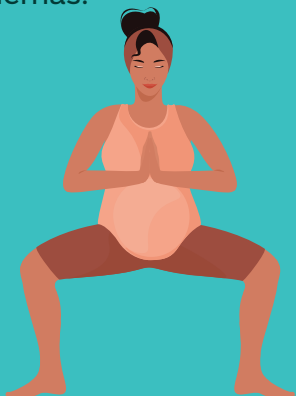


Conectarse con familia y amigos y usar sistemas de apoyo adicional para verse saludable y fuerte.



### Tercer trimestre

Pruebe la postura de la diosa para fortalecer sus músculos pélvicos y de las piernas.



Buscar libros o fotografías que la conecten con su cultura o sus ancestros.



Escuchar su música o sonidos favoritos.



Usar esencias (aromaterapia), colores (cromoterapia) o agua (hidroterapia) para estimular sus sentidos.



El objetivo de este contenido no es brindar ni reemplazar las recomendaciones clínicas: hable con su proveedor de atención de salud para ver qué tipo de apoyo adicional es bueno para usted. Para obtener más información sobre el apoyo no médico durante el embarazo, visite [nyc.gov/health/doula](https://nyc.gov/health/doula).

Este contenido fue creado en colaboración con los NYC Health Department Brooklyn Birth Justice Defenders (Defensores del Parto Respetado de Brooklyn del Departamento de Salud de NYC).

**NYC**  
Health