



## 您最了解您的身体。

如果您出现了看起来不寻常或让您担忧的体征，不要忽视它。

**HEAR**  
倾听她的担忧

## 了解紧急警告性体征以及如何与您的医疗保健提供者沟通。

如果您在过去一年内怀孕或分娩，请与您的医疗保健提供者讨论任何感觉不对劲的事情，这非常重要。

如果您出现任何这些警告性体征，请立即就医：

- 持续或随时间推移恶化的重度头痛
- 头晕或昏厥
- 想伤害自己或您的孩子
- 视力改变
- 发热 100.4°F 或更高
- 手或面部极度肿胀
- 呼吸困难
- 胸痛或心脏快速跳动
- 重度恶心和呕吐（不像晨吐）
- 持续的重度腹痛
- 妊娠期间，胎动停止或减慢
- 妊娠期间阴道出血或羊水泄露
- 妊娠后阴道大量出血或有异味的漏液
- 腿部肿胀、发红或疼痛
- 过度疲劳

点击 [www.cdc.gov/HearHer](http://www.cdc.gov/HearHer)，了解更多关于 CDC 的“倾听她的声音”活动（Hear Her Campaign）。

## 使用本指南帮助开始对话：

- 感谢您选择找我就医。我目前/最近怀孕了。我上次月经/分娩的日期是\_\_\_\_\_，我很担心我的健康状况，想和您谈谈。
- 我出现\_\_\_\_\_（症状），感觉\_\_\_\_\_（详细描述），并持续\_\_\_\_\_（小时/天）。
- 我了解自己的身体，感觉不正常。

## 要询问的示例问题：

- 这些症状意味着什么？
- 是否有检查可以排除严重问题？
- 在什么时候我应该考虑去急诊室或拨打 911？

注释：

### 小贴士：

- 请携带此对话开启小技巧，以及您想向您的医疗保健提供者询问的任何其他问题。
- 一定要告诉他们您目前怀孕或在一年内怀孕。
- 告诉医生或护士您目前正在服用或最近服用了什么药物。
- 做笔记，并针对您不理解的内容提出更多问题。