



Alam mo ang iyong katawan.

Kung nakakaranas ka na ang isang bagay ay hindi pangkaraniwan o nag-aalala ka, pansinin ito.

HEAR
PAGKINGGAN ANG KANYANG
MGA ALALAHANIN

Alamin ang tungkol sa mga kagyat na palatandaan ng babala at kung paano makikipag-usap sa iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan.

Kung ikaw ay buntis o nanganak sa loob ng nakaraang taon, mahalagang makipag-usap sa iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan tungkol sa anumang bagay na hindi maganda ang pakiramdam.

Kung nakakaranas ka ng alinman sa mga babala na ito, humingi kaagad ng pangangalagang medikal:

- Matinding pananakit ng ulo na hindi nawawala o lumalala sa paglipas ng panahon
- Pagkahilo o pagkahimatay
- Mga saloobin na saktan ang iyong sarili o ang iyong sanggol
- Mga pagbabago sa iyong paningin
- Lagnat na 100.4° F o mas mataas
- Matinding pamamaga ng iyong mga kamay o mukha
- Hirap sa paghinga.
- Pananakit ng dibdib o mabilis na pagtibok ng puso
- Malubhang pagduwal at pagsusuka (*hindi tulad nang pagkakasakit sa umaga*)
- Matinding pananakit ng tiyan na hindi nawawala
- Pagtigil o pagbagal ng paggalaw ng sanggol sa panahon ng pagbubuntis
- Pagdurugo o pagtulo ng likido sa ari sa panahon ng pagbubuntis
- Malakas na pagdurugo ng ari ng babae o tumutulo na likido na masamang amoy pagkatapos ng pagbubuntis
- Pamamaga, pamumula o pananakit ng iyong binti
- Labis na pagkapagod

Matuto nang higit pa tungkol sa Kampanya na Pakinggan Siya ng CDC sa

www.cdc.gov/HearHer.

Gamitin ang Patnubay na Ito upang Matulungan na Simulan ang Pag-uusap:

- Salamat sa pakikipagkita sa akin. Buntis ako/nagbuntis kamakailan. Ang petsa ng aking huling regla/ panganganak ay _____ at nagkakaroon ako ng malubhang mga alalahanin tungkol sa aking kalusugan na nais kong sabihin sa iyo.
- Nagkakaroon ako ng _____ (mga sintomas) na parang nararamdaman _____ (detalyadong ilarawan) at tumatagal ng _____ (bilang ng mga oras/araw).
- Alam ko ang aking katawan at ito ay hindi normal sa pakiramdam.

Mga halimbawang katanungan na itatanong:

- Ano ang ibig sabihin ng mga sintomas na ito?
- Mayroon bang pagsubok na maaari kong makuha upang matanggal ang isang malubhang problema?
- Kailan ako dapat isaalang-alang ang pagpunta sa emergency room o pagtawag sa 911?

Mga Tala:

- Dalhin ang tagasimula sa pag-uusap na ito at anumang mga karagdagang katanungan na nais mong tanungin sa iyong tagapagbigay ng pangangalaga.
- Tiyaking sabihin sa kanila na buntis ka o nagbuntis sa loob ng nakaraang taon.
- Sabihin sa doktor o nars kung anong gamot ang iyong kasalukuyang iniinom o kamakailan lamang iniinom.
- Gumawa ng mga tala at magtanong pa tungkol sa anumang hindi mo nauunawaan.

Mga tip: