



Quý vị hiểu rõ cơ thể mình nhất.

Nếu quý vị có điều gì đó có vẻ bất thường hoặc khiến quý lo lắng, đừng bỏ qua điều đó.

HEAR
HÃY LẮNG NGHE NHỮNG
LO NGẠI CỦA CÔ ẤY

Hãy tìm hiểu về các dấu hiệu cảnh báo khẩn cấp và cách nói chuyện với nhà chăm sóc sức khỏe của quý vị.

Nếu quý vị đang mang thai hoặc đã sinh con trong năm trước, điều quan trọng là phải nói chuyện với nhà chăm sóc sức khỏe của quý vị về bất kỳ điều gì quý vị cảm thấy không ổn.

Nếu quý vị có bất kỳ dấu hiệu cảnh báo nào sau đây, hãy đến cơ sở y tế ngay lập tức:

- Đau đầu dữ dội không khỏi hoặc càng ngày càng nặng
- Chóng mặt hoặc ngất xỉu
- Có suy nghĩ làm hại chính quý vị hoặc con quý vị
- Thay đổi thị lực
- Sốt từ 100.4° F trở lên
- Sưng rất to ở bàn tay hoặc ở mặt
- Khó thở
- Đau ngực hoặc tim đập nhanh
- Buồn nôn và nôn ói dữ dội (không giống như ốm nghén)
- Đau bụng dữ dội mà không hết
- Cử động của em bé ngừng lại hoặc chậm lại trong thai kỳ
- Chảy máu âm đạo hoặc ra dịch trong thai kỳ
- Chảy máu âm đạo nhiều hoặc ra chất lỏng có mùi hôi sau khi mang thai
- Sưng, đỏ hoặc đau ở chân
- Quá mệt mỏi

Tìm hiểu thêm về Chiến dịch Hear Her (Hãy lắng nghe cô ấy) của CDC tại www.cdc.gov/HearHer.

Sử dụng Hướng dẫn này để Giúp bắt đầu cuộc trò chuyện:

- Cảm ơn quý vị đã gặp tôi. Gần đây tôi đã/đang mang thai. Ngày của kỳ kinh/lần sinh cuối của tôi là _____ và tôi đang có rất nhiều lo lắng về sức khỏe của tôi mà tôi muốn nói với quý vị.
- Tôi đã bị _____ (các triệu chứng) cảm thấy giống như _____ (mô tả chi tiết) và kéo dài _____ (số giờ/ngày).
- Tôi hiểu cơ thể mình và cảm thấy điều này không bình thường.

Các câu hỏi mẫu để hỏi:

- Những triệu chứng này có thể có ý nghĩa gì?
- Có kiểm tra nào tôi có thể được làm để loại trừ một vấn đề nghiêm trọng không?
- Tôi nên cân nhắc việc đến phòng cấp cứu hoặc gọi 911 vào thời điểm nào?

Ghi chú:

- Mang theo tài liệu bắt đầu cuộc trò chuyện này và nêu bất kỳ câu hỏi nào khác mà quý vị muốn hỏi nhà chăm sóc của quý vị.
- Xin nhớ cho họ biết rằng quý vị đang mang thai hoặc đã mang thai trong vòng một năm.
- Cho bác sĩ hoặc y tá biết loại thuốc quý vị đang dùng hoặc gần đây đã dùng.
- Ghi chú và đặt thêm câu hỏi về bất cứ điều gì quý vị không hiểu.