

# Умение слушать и действовать быстро может спасти ей жизнь

**HEAR**<sup>TM</sup>  
ВЫСЛУШАЙ ЕЕ ОПАСЕНИЯ

## Как Вы можете помочь?

Если беременная или недавно беременная женщина выражает беспокойство по поводу каких-либо симптомов, которые у нее есть, найдите время, чтобы Выслушать Ее. Умение слушать и действовать быстро может спасти ей жизнь.

- Изучите признаки осложнений при беременности, требующие неотложной помощи.
- Выслушайте ее опасения.
- Посоветуйте ей обратиться за медицинской помощью. Если у нее что-то не так, ей следует связаться со своим врачом. Если она заметила признак осложнений, которые могут возникнуть у беременной женщины и требуют неотложной помощи, ей следует немедленно обратиться за медицинской помощью. Убедитесь, что она сказала, что беременна или была беременна в течение последнего года.
- Предложите ей вместе обратиться за медицинской помощью и помогите ей задавать вопросы.
- Делайте заметки и помогайте ей вести беседу с врачом, чтобы она получила необходимую поддержку.
- Оказывайте ей поддержку в период последующего наблюдения.

## Признаки осложнений при беременности, требующие неотложной помощи

Если у женщины, которая беременна или была беременна в течение последнего года, есть какие-либо из этих симптомов, ей срочно нужна медицинская помощь.

- Сильная головная боль, которая не проходит или усиливается со временем
- Головокружение или обморок
- Мысли о причинении вреда себе или своему ребенку
- Изменения в остроте зрения
- Температура 100,4 °F (38 °C) или выше
- Сильный отек рук или лица
- Затрудненное дыхание
- Боль в груди или учащенное сердцебиение
- Сильная тошнота и рвота (*не утренняя тошнота*)
- Сильная боль в животе, которая не проходит
- Остановка или замедление движений ребенка во время беременности
- Вагинальное кровотечение или подтекание жидкости во время беременности
- Тяжелое вагинальное кровотечение или подтекание жидкости с неприятным запахом после беременности
- Сильный отек, покраснение или боль в ноге
- Непреодолимая усталость

*Этот список не охватывает все симптомы, которые могут наблюдаться у женщины во время или после беременности. Узнайте больше о признаках осложнений при беременности, требующих неотложной помощи, на сайте [cdc.gov/HearHer](http://cdc.gov/HearHer)*

## Выслушай Ее

Связанные с беременностью осложнения могут возникнуть в течение года после родов. Если Ваша половинка говорит Вам, что что-то не так, помогите ей получить помощь и ответы, в которых она может нуждаться. Изучите признаки осложнений, которые требуют немедленной медицинской помощи. Вот некоторые темы для обсуждения, которые помогут вести разговор:

### Во время беременности

- Трудно сказать, что нормально, если сейчас все меняется. Лучше проверить, стоит ли тебе беспокоиться.
- Важно, чтобы мы поделились информацией с врачом и убедились, все ли в порядке.
- Я с тобой. Давай поговорим с лечащим врачом и узнаем, какое лечение тебе необходимо.

### После беременности

- Чувствовать усталость и боль после родов считается нормальным, но ты лучше знаешь свой организм. Если что-то беспокоит тебя, тебе нужно поговорить с врачом.
- Хотя новорожденному необходимы внимание и забота, очень важно заботиться о себе тоже.
- Ты не одинока. Я слушаю тебя. Давай поговорим с лечащим врачом и узнаем, какое лечение тебе необходимо.

**Если и Вам нужна дополнительная поддержка, Вы тоже не бойтесь просить о помощи.**

Узнайте больше о кампании Центра контроля и профилактики заболеваний «Выслушай Ее» на сайте [www.cdc.gov/HearHer](http://www.cdc.gov/HearHer)

**HEAR**<sup>TM</sup>  
ВЫСЛУШАЙ ЕЕ ОПАСЕНИЯ

