

倾听并及时回应 可以挽救她的生命

HEARTM
倾听她的担忧

您能提供哪些帮助？

如果孕妇或最近才怀孕的女性对她们出现的任何症状表示担忧，请花一些时间倾听患者的声音。倾听并及时回应可以挽救她的生命。

- 了解紧急的产妇警告性体征。
- 倾听她的担忧。
- 鼓励她寻医诊治。如果感觉有什么不对劲，她应该联系她的医生。如果她遇到紧急的孕产妇警告性体征，她应该立即就医。确保她说她当前怀孕了或者在最近一年内怀孕了。
- 主动提出陪她去就医并帮她问问题。
- 做笔记，帮助她与医疗保健提供者交谈，以获得她需要的支持。
- 在整个后续治疗期间为她提供支持。

紧急的产妇警告性体征

如果有人怀孕或在最近一年内怀孕了，现在出现任何这些症状，她应该请立即就医。

- 持续或随时间推移恶化的重度头痛
- 头晕或昏厥
- 想伤害您自己或您的孩子
- 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

此列表并非涵盖妇女在怀孕期间或之后可能会出现的所有症状。点击 [cdc.gov/HearHer](https://www.cdc.gov/HearHer)，了解关于紧急的孕产妇警告性体征的更多信息

倾听她的声音

妊娠并发症可在出生后一年内发生。如果您所爱之人告诉您感觉有什么不对劲，支持她获得她可能需要的诊治和答案。了解需要立即就医的紧急警告性体征。以下是一些谈话要点，可帮助您进行沟通：

妊娠期间

- 很难判断现在的所有变化都是正常的。最好检查您是否担心任何事情。
- 重要的是，我们与您的医生分享这些信息，并确保一切正常。
- 我时刻在您身边。我们去跟医疗保健提供者讨论一下，让他给您所需的治疗。

妊娠后

- 分娩后感到疲倦和有些疼痛是正常的，但您最了解您的身体。如果有什么事情让您担心，您应该告诉您的医生。
- 虽然您的新生儿需要大量的关注和照顾，但同样重要的是照顾好自己。
- 您并不孤单。我能听到您的心声。我们去跟医疗保健提供者讨论一下，让他给您所需的治疗。

HEARTM
倾听她的担忧

如果你需要额外支持，也不必担心，尽管寻求帮助。

点击 www.cdc.gov/HearHer，了解关于 CDC 的“倾听她的声音”活动（Hear Her Campaign）的更多信息

