

聆聽且迅速行動 可以拯救她的生命

HEARTM
聆聽她的擔憂

您能提供甚麼協助？

如果有孕婦或新近懷孕的婦女對自己的任何症狀表示擔憂，請花點時間聆聽她的說話。聆聽和迅速行動可以幫助挽救她的生命。

- 了解緊急的孕婦警告徵兆。
- 傾聽她的擔憂。
- 鼓勵她求醫。如果感覺某件事情不對勁，她應該聯繫她的醫療保健提供者。如果她出現緊急的孕婦警告徵兆，她應該馬上求醫。確保她說自己正在懷孕或曾在過去一年內懷孕。
- 主動提出和她一起求醫，並幫她問問題。
- 做記錄並協助她與醫療保健提供者對話，讓她獲得她所需要的支援。
- 通過後續照顧支援她。

緊急孕婦警告徵兆

如果有孕婦或在過去一年懷孕的婦女有任何這些症狀，她應該立即求醫。

- 嚴重的頭痛，無法消退或隨時間加劇
- 頭暈或昏厥
- 有傷害自己或嬰兒的想法
- 視力出現變化
- 發燒至華氏 100.4 度或以上
- 雙手或臉部變得極度腫脹
- 呼吸困難
- 胸痛或心跳很快
- 嚴重噁心及嘔吐（不像孕吐）
- 嚴重的腹痛，並且無法消退
- 在懷孕期間，胎兒停止或減慢移動
- 在懷孕期間，陰道出血或有液體滲漏
- 懷孕後，出現嚴重的陰道出血或有異味液體滲漏
- 腿部出現腫脹、發紅或疼痛
- 極度疲倦

此清單並非要涵蓋婦女在懷孕期間或懷孕後可能經歷的所有症狀。請瀏覽 cdc.gov/HearHer 了解更多關於緊急孕婦警告徵兆

「聆聽她」

懷孕併發症可能在產後達一年內發生。如果你所愛的人告訴您她感覺有些不對勁，請協助她獲得她可能需要的照顧和答案。了解需要立即就醫的緊急警告徵兆。以下是一些有助對話的談話要點：

懷孕期間

- 當所有情況都正在變化中，很難區分甚麼是正常情況。最好檢查一下您是否有任何擔心的事情。
- 最重要的是，我們要向您的醫生說出這些情況，並確保一切正常。
- 我會陪伴您左右給予所需的支持。讓我們與醫療服務提供者談談，獲取所需的護理。

懷孕過後

- 在分娩後，感到疲倦和有些疼痛屬正常情況，但您最了解自己的身體狀況。如果有甚麼令您擔憂，應向您的醫生諮詢。
- 雖然您的新生嬰兒需要很多關注及照料，但照顧好你自己也很重要。
- 您並不孤單。我聽到您的說話。讓我們與醫療服務提供者談談，獲取所需的護理。

HEARTM
聆聽她的擔憂

請瀏覽 www.cdc.gov/HearHer 了解更多有關 CDC 「聆聽她」（Hear Her）活動的詳情

如果您需要額外支援，也不要害怕尋求協助。

