

أنتِ أفضل من يعرف جسدكِ إذا واجهتِ شيئاً يبدو غير مألوف أو يثير قلقك، فلا تتجاهليه.

تعرفي على العلامات التحذيرية العاجلة وكيفية التحدث إلى مقدم الرعاية الصحية المتابع لكِ

خلال الحمل

إذا كنتِ حاملاً، فمن المهم الانتباه إلى جسمك والتحدث إلى مقدم الرعاية الصحية المتابع لكِ عن أي شيء لا يبدو جيداً. إذا واجهتِ أيًا من هذه العلامات التحذيرية العاجلة الخاصة بالأُم، فعليكِ الحصول على رعاية طبية على الفور:

بعد الحمل

بينما يحتاج مولودك الجديد إلى الكثير من الاهتمام والرعاية، من المهم أن تظلي واعية بصحة جسمك وأن تعتني بنفسك أيضاً. من الطبيعي الشعور بالتعب وبعض الألم، خاصة في الأسابيع القليلة الأولى بعد الولادة، ولكن هناك بعض الأعراض التي قد تكون علامات على مشاكل أكثر خطورة.

نصائح:

- احضري مُدبئ المحادثة هذا وأية أسئلة إضافية تريدين طرحها على مقدم الخدمة الخاص بكِ.
- احرصي على إخبارهم بأنكِ حامل أو كنتِ حاملاً خلال عام.
- أخبري الطبيب أو الممرضة عن الدواء الذي تتناولينه حالياً أو تناولتيه مؤخراً.
- دوّني ملاحظات واطرحي المزيد من الأسئلة حول أي شيء لم تفهمينه.

تعرفي أكثر على حملة "استمع لها" (Hear Her) الخاصة بمراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها على www.cdc.gov/HearHer

قومي بتمزيق هذه اللوحة واستخدمي هذا الدليل لمساعدتك في بدء المحادثة:

استخدمي هذا الدليل للمساعدة في بدء المحادثة:

- شكراً لك على رؤيتي.
- أنا/كنتُ حاملاً مؤخراً. كان تاريخ آخر دورة/ولادة لي هو _____ ولدي مخاوف خطيرة بشأن صحتي وأود التحدث معك عنها.
- لقد عانيت من _____ (الأعراض) التي تشبه _____ (صفي ذلك بالتفصيل) وتستمر _____ (عدد الساعات/الأيام).
- أعرف جسدي وهذا الأمر لا يبدو طبيعياً.
- عينة من الأسئلة التي يمكن طرحها:
• ماذا يمكن أن تعني هذه الأعراض؟
• هل هناك اختبار يمكنني إجراؤه لاستبعاد مشكلة خطيرة؟
• في أية مرحلة يجب أن أفكر في الذهاب إلى غرفة الطوارئ أو الاتصال بالرقم 911؟

ملاحظات:

العلامات التحذيرية العاجلة الخاصة بالأُم:

إذا واجهتِ أيًا من هذه العلامات التحذيرية، فعليكِ الحصول على رعاية طبية على الفور:

- صداع لا يزول أو يزداد سوءاً بمرور الوقت
- دوام أو إغماء
- أفكار خاصة بايذاء نفسك أو طفلكِ
- تغيرات في الرؤية
- حمى تبلغ 100.4 فهرنهايت أو أعلى
- تورّم مفرط في يديك أو وجهك
- صعوبة التنفس.
- ألم في الصدر أو سرعة في ضربات القلب
- غثيان شديد وقيء (ليس مثل غثيان الصباح)
- ألم شديد في البطن لا يزول
- حركة الطفل توقفت أو تباطأت أثناء الحمل
- نزيف مهبلي أو تسرب سائل أثناء الحمل
- نزيف مهبلي كثيف أو تسرب سائل له رائحة كريهة بعد الحمل
- تورم أو إحمرار أو ألم في ساقك أو ذراعك
- تعب كاسح

لا يُقصد بهذه القائمة تغطية كل الأعراض التي قد تكون لديك. إذا شعرت أن شيئاً ما ليس على ما يُرام، فتحدثي إلى مقدم الرعاية الصحية الخاص بكِ