

# 您最了解自己的身體

如果您遇到異常或令人擔心的情況，  
請勿對這些情況視若無睹。

**HEAR**<sup>TM</sup>  
聆聽她的擔憂

## 了解有關緊急的警告徵兆及如何向您的醫療保健提供者諮詢

### 懷孕期間

如果您現正懷孕，最重要的是要注意你的身體，和與您的醫療保健提供者談談任何感到不對勁的事情。如果您出現任何緊急的孕婦警告徵兆，請立即求醫。

### 懷孕過後

雖然您的新生嬰兒需要很多關注及照料，但重要的是，保持對您自己身體的關照，亦要照顧好自己。感到疲倦和些許疼痛是正常的，尤其是在生完孩子後的最初幾週，但也有一些症狀可能是更嚴重問題的跡象。

#### 貼士：

- 携同此開場白及任何您想問的其他問題至您的醫療保健提供者。
- 確保告訴他們您正在懷孕或曾在一年內懷孕。
- 告訴醫生或護士您目前正在服用或最近曾服用甚麼藥物。
- 寫筆記，並對任何您不了解的內容提出更多問題。

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

✂️ ----- 撕下此面板並使用此指引幫助您開始對話： -----

### 緊急孕婦警告徵兆

如果您出現以下任何警告徵兆，請立即求醫。

- 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
- 在懷孕過後，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

此清單不是用來涵蓋您可能有的每一個症狀。如果你覺得有些事不對勁，請告訴您的醫療保健提供者

### 使用本指引來協助開始對話：

- 謝謝您接見我。  
我現正／最近懷孕。我上次月經／分娩的日期是\_\_\_\_\_，我嚴重擔憂自己的健康狀況，並想與您談談。
- 我一直有\_\_\_\_\_（症狀），感覺像\_\_\_\_\_（詳細描述），並且持續了\_\_\_\_\_（小時／天數）
- 我知道自己的身體狀況，並對此感覺不大正常。

#### 進行詢問的示例問題：

- 這些症狀有何意思？
- 是否有可以排除嚴重問題的測試？
- 我應在甚麼時候考慮前往急症室或致電 911？

備註：