

# Quý vị hiểu rõ cơ thể mình nhất

Nếu quý vị có điều gì đó có vẻ bất thường hoặc khiến quý vị lo lắng, đừng bỏ qua điều đó.

**HEAR**<sup>TM</sup>  
HÃY LẮNG NGHE NHỮNG  
LO NGẠI CỦA CÔ ẤY

Hãy tìm hiểu về các dấu hiệu cảnh báo khẩn cấp và cách nói chuyện với nhà chăm sóc sức khỏe của quý vị.

## Trong khi mang thai

Nếu quý vị đang mang thai, điều quan trọng là phải chú ý tới cơ thể quý vị và nói chuyện với nhà chăm sóc sức khỏe của quý vị về bất kỳ điều gì quý vị cảm thấy không ổn. Nếu quý vị có bất kỳ dấu hiệu cảnh báo khẩn cấp nào sau đây, hãy đến cơ sở y tế ngay lập tức.

### Gợi ý:

- Mang theo tài liệu hướng dẫn bắt đầu cuộc trò chuyện này và nêu bất kỳ câu hỏi nào khác mà quý vị muốn hỏi nhà chăm sóc của quý vị.
- Xin nhớ cho họ biết rằng quý vị đang mang thai hoặc đã mang thai trong vòng một năm.
- Cho bác sĩ hoặc y tá biết loại thuốc quý vị đang dùng hoặc gần đây đã dùng.
- Ghi chú và đặt thêm câu hỏi về bất cứ điều gì quý vị không hiểu.

Tìm hiểu thêm về Chiến dịch Hãy lắng nghe cô ấy (Hear Her) của CDC tại [www.cdc.gov/HearHer](http://www.cdc.gov/HearHer)

## Sau khi mang thai

Mặc dù em bé mới chào đời của quý vị cần nhiều sự quan tâm và chăm sóc, nhưng điều quan trọng là quý vị cũng cần phải nhận thức về cơ thể của quý vị và chăm sóc bản thân. Cảm thấy mệt mỏi và hơi đau là điều bình thường, đặc biệt là trong vài tuần đầu tiên sau khi sinh con, nhưng có một số triệu chứng có thể là dấu hiệu của các vấn đề nghiêm trọng hơn.

✂----- Xé bản điều khiển này ra và sử dụng hướng dẫn này để giúp quý vị bắt đầu cuộc trò chuyện-----

## Các dấu hiệu cảnh báo khẩn cấp ở người mẹ

**Nếu quý vị có bất kỳ dấu hiệu cảnh báo nào sau đây, hãy đến cơ sở y tế ngay lập tức.**

- Đau đầu dữ dội không khỏi hoặc càng ngày càng nặng
- Chóng mặt hoặc ngất xỉu
- Có suy nghĩ làm hại chính quý vị hoặc con quý vị
- Thay đổi thị lực
- Sốt từ 100.4° F trở lên
- Sưng rất to ở bàn tay hoặc ở mặt
- Khó thở
- Đau ngực hoặc tim đập nhanh
- Buồn nôn và nôn ói dữ dội (không giống như ốm nghén)
- Đau bụng dữ dội mà không hết
- Cử động của em bé ngừng lại hoặc chậm lại trong thai kỳ
- Chảy máu âm đạo hoặc ra dịch trong thai kỳ
- Chảy máu âm đạo nhiều hoặc ra chất lỏng có mùi hôi sau khi mang thai
- Sưng, đỏ hoặc đau ở chân
- Quá mệt mỏi

Danh sách này không có nghĩa là bao gồm mọi triệu chứng bạn có thể có. Nếu bạn cảm thấy có điều gì đó không ổn, hãy nói chuyện với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của quý vị

## Sử dụng Hướng dẫn này để Giúp bắt đầu cuộc trò chuyện:

- Cảm ơn quý vị đã gặp tôi.  
Gần đây, tôi đã/đang mang thai. Ngày của kỳ kinh/lần sinh cuối của tôi là \_\_\_\_\_ và tôi đang có rất nhiều lo lắng về sức khỏe của tôi mà tôi muốn nói với quý vị.
- Tôi đã bị \_\_\_\_\_ (các triệu chứng) cảm thấy giống như \_\_\_\_\_ (mô tả chi tiết) và kéo dài \_\_\_\_\_ (số giờ/ngày).
- Tôi hiểu cơ thể mình và cảm thấy điều này không bình thường.

### Các câu hỏi mẫu để hỏi:

- Những triệu chứng này có thể có ý nghĩa gì?
- Có kiểm tra nào tôi có thể được làm để loại trừ một vấn đề nghiêm trọng không?
- Tôi nên cân nhắc việc đến phòng cấp cứu hoặc gọi 911 vào thời điểm nào?

### Ghi chú:

**HEAR**<sup>TM</sup>  
HÃY LẮNG NGHE NHỮNG  
LO NGẠI CỦA CÔ ẤY

Tìm hiểu thêm về Chiến dịch Hãy lắng nghe cô ấy của CDC tại [www.cdc.gov/HearHer](http://www.cdc.gov/HearHer)

