



كيف يمكنك المساعدة؟

إذا أبدت امرأة حامل أو حامل حديثاً مخاوف بشأن أي أعراض تعاني منها، فيجب استغراق الوقت الكافي لسماعها. إذا قالت إن شيئاً ما ليس على ما يرام، فيجب تشجيعها على طلب المساعدة الطبية. إذا كانت تعاني من علامة تحذير عاجلة متعلقة بالأومومة، فعليها أن تحصل على رعاية طبية على الفور. يجب التأكد من قولها إنها حامل أو كانت حاملاً خلال العام الماضي.

اعرّف العلامات التحذيرية العاجلة الخاصة بالأم:

- صداع لا يزول أو يزداد سوءاً بمرور الوقت
- دوار أو إغماء
- أفكار خاصة بإيذاء نفسك أو طفلك
- 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 مهبلّي أو تسرب سائل أثناء الحمل
- نزيف مهبلّي كثيف أو تسرب سائل له رائحة كريهة بعد الحمل
- تورّم أو إحمرار أو ألم في ساقك
- تعب كاسح

استمع لها

إذا قال الشخص الذي تحبه أن شيئاً ما ليس على ما يرام، فإليك بعض نقاط الحديث للمساعدة في المحادثة:

خلال الحمل

- من الصعب معرفة ما هو طبيعي مع كل ما يتغير الآن. من الأفضل التحقق مما إذا كان هناك أي شيء يقلقك.
- من المهم أن تشارك هذه المعلومات مع طبيبك وتؤكد من أن كل شيء على ما يرام.
- أنا هنا لمساعدتك. لتحدث إلى أحد مقدمي الرعاية الصحية ليووفر لك الرعاية التي تحتاجونها.

بعد الحمل

- من الطبيعي أن تشعر بالنعاس والتعب وبعض الألم بعد الولادة، ولكنك أفضل من يعرف جسديك. إذا كان هناك شيء يقلقك، فيجب عليك التحدث مع طبيبك.
- على الرغم من أن مولودك الجديد يحتاج إلى الكثير من الاهتمام والرعاية، فمن المهم أن تعتني بنفسك أيضاً.
- لست وحدك! أنا هنا للاستماع إليك. لتحدث إلى أحد مقدمي الرعاية الصحية ليووفر لك الرعاية التي تحتاجونها.



HEAR

استمع إلى مخاوفها

تم إنشاء ذلك من قبل مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها



Department
of Health