



## Вы лучше всех знаете свой организм.

Если вы испытываете что-то, что кажется необычным или беспокоит вас, не игнорируйте это.

**HEAR**  
ВЫСЛУШАЙ  
ЕЕ ОПАСЕНИЯ

## Изучите признаки осложнений, требующие неотложной помощи, и что необходимо сообщить своему лечащему врачу.

Если вы беременны или родили в течение последнего года, важно поговорить со своим поставщиком медицинских услуг обо всем, что вам кажется неправильным.

Если вы заметили какой-либо из этих признаков осложнений, немедленно обратитесь за медицинской помощью:

- Сильная головная боль, которая не проходит или усиливается со временем
- Головокружение или обморок
- Мысли о причинении вреда себе или своему ребенку
- Изменения в остроте зрения
- Температура 100,4 °F или выше
- Сильный отек рук или лица
- Затрудненное дыхание
- Боль в груди или учащенное сердцебиение
- Сильная тошнота и рвота (*не утренняя тошнота*)
- Сильная боль в животе, которая не проходит
- Остановка или замедление движений ребенка во время беременности
- Вагинальное кровотечение или подтекание жидкости во время беременности
- Тяжелое вагинальное кровотечение или подтекание жидкости с неприятным запахом после беременности
- Сильный отек, покраснение или боль в ноге
- Непреодолимая усталость

Узнайте больше о кампании Центра контроля и профилактики заболеваний «Выслушай Ее» на сайте [www.health.ny.gov/HearHer](http://www.health.ny.gov/HearHer).

# Используйте это руководство, чтобы помочь начать разговор:

- Спасибо, что согласились встретиться со мной. Я сейчас/ недавно была беременна. Дата моей последней менструации/ родов \_\_\_\_\_, и меня серьезно беспокоит мое здоровье, о чем я хотела бы поговорить с Вами.
- У меня были \_\_\_\_\_ (симптомы), похожие на \_\_\_\_\_ (опишите подробно) и продолжались \_\_\_\_\_ (количество часов/дней).
- Я знаю свой организм и это не в норме.

## Примеры вопросов:

- Что могут означать эти симптомы?
- Могу ли я пройти обследование, чтобы исключить серьезную проблему?
- В какой момент мне следует подумать о том, чтобы обратиться в отделение неотложной помощи или позвонить в службу 911?

### Примечания.

- Начните беседу и задайте любые дополнительные вопросы вашему лечащему врачу.
- Обязательно сообщите, что вы беременны или были беременны в течение последнего года.

## Советы:

- Сообщите врачу или медсестре, какие лекарства вы принимаете в настоящее время или принимали недавно.
- Делайте заметки и задавайте больше вопросов о том, что вы не поняли.