



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

إذا كنت حاملاً أو وضعتِ خلال العام الماضي، فمن المهم التحدث إلى مقدم الرعاية الصحية الخاص بك عن أي شيء لا يبدو على ما يرام.

إذا واجهت أيًا من هذه العلامات التحذيرية، فعليك الحصول على رعاية طبية على الفور:

- صداع لا يزول أو يزداد سوءاً بمرور الوقت
- ألم شديد في البطن لا يزول
- دوار أو إغماء
- أفكار خاصة بإيذاء نفسك أو طفلك
- نزيف مهبلي أو تسرب سائل أثناء الحمل
- تغيرات في الرؤية
- حمى تبلغ 100.4 فهرنهايت أو أعلى
- تورم مفرط في يديك أو وجهك
- تورم أو إحمرار أو ألم في ساقك
- صعوبة التنفس.
- ألم في الصدر أو سرعة في ضربات القلب
- غثيان شديد وقيء (ليس مثل غثيان الصباح)
- تعب كاسح

استخدمي هذا الدليل للمساعدة في بدء المحادثة:

- شكرًا لك على رؤيتي. أنا/كنت حاملاً مؤخرًا.
كان تاريخ آخر دورة/ولادة لي هو _____ ولدي مخاوف خطيرة بشأن صحتي وأود التحدث معك عنها.
- لقد عانيت من _____ (الأعراض) التي تشبه _____ (صفي بالتفصيل) وتستمر _____ (عدد الساعات/الأيام).
- أعرف جسدي وهذا الأمر لا يبدو طبيعيًا.

عينة من الأسئلة التي يمكن طرحها:

- ماذا يمكن أن تعني هذه الأعراض؟
- هل هناك اختبار يمكنني إجراؤه لاستبعاد مشكلة خطيرة؟
- في أي مرحلة يجب أن أفكر في الذهاب إلى غرفة الطوارئ أو الاتصال بالرقم 911؟

ملاحظات:

- أحضري مبدئ المحادثة هذا وأي أسئلة إضافية تريدي طرحها على مقدم الخدمة الخاص بك.
- احرصي على إخبارهم بأنك حامل أو كنتِ حاملاً خلال عام.
- أخبري الطبيب أو الممرضة عن الدواء الذي تتناولينه حاليًا أو تناولتيه مؤخرًا.
- دوني ملاحظات واطرحي المزيد من الأسئلة حول أي شيء لم تفهميه.

نصائح:



Department
of Health

تم تطويره بواسطة مراكز
مكافحة الأمراض والوقاية منها
(Centers for Disease
Control and Prevention)

HEAR
استمع إلى مخاوفها