



To Ty najlepiej znasz swoje ciało.

Jeżeli zauważysz coś nietypowego lub niepokojącego, nie ignoruj tego.

HEAR
HEAR HER CONCERNS

Dowiedz się, jakie znaki ostrzegawcze są alarmujące i jak rozmawiać z lekarzem.

Jeżeli jesteś w ciąży lub rodziłaś w ciągu minionego roku, powinnaś porozmawiać z lekarzem o wszystkim, co budzi Twoje wątpliwości.

Jeżeli zauważysz którykolwiek z tych znaków ostrzegawczych, niezwłocznie zgłoś się po pomoc medyczną.

- Poważny ból głowy, który nie mija lub który nasila się z czasem
- Zawroty głowy lub omdlenia
- Myślisz o skrzywdzeniu siebie lub dziecka
- Zmiany widzenia
- Gorączka 38°C (100.4° F) lub wyższa
- Poważny obrzęk rąk lub twarzy
- Trudności z oddychaniem
- Ból w klatce piersiowej lub przyspieszone bicie serca
- Silne mdłości i wymioty (*inne niż poranne mdłości*)
- Silny ból brzucha, który nie mija
- Zatrzymanie lub spowolnienie ruchów dziecka w czasie ciąży
- Krwawienie z pochwy lub wyciek płynu owodniowego podczas ciąży
- Silne krwawienie z pochwy lub wyciek płynu o nieprzyjemnym zapachu po ciąży
- Obrzęk, zaczerwienienie lub ból nogi
- Przytłaczające zmęczenie

Dowiedz się więcej o kampanii Hear Her CDC na stronie www.health.ny.gov/HearHer.

Skorzystaj z tego poradnika jako pomocy w rozpoczęciu rozmowy:

- Dziękuję za spotkanie. Jestem / niedawno byłam w ciąży. Termin ostatniej miesiączki / porodu to _____; mam poważne obawy co do swojego stanu zdrowia i chciałabym o tym porozmawiać.
- Mam _____ (objawy), konkretnie _____ (opisz szczegółowo), które utrzymują się od _____ (liczba godzin/dni).
- Znam swoje ciało i to nie wydaje się normalne.

Przykładowe pytania, które można zadać:

- Co mogą oznaczać te objawy?
- Czy jest jakieś badanie, które mogę wykonać, aby wykluczyć poważny problem?
- W którym momencie powinnam rozważyć wizytę na izbie przyjęć albo telefon pod 911?

Uwagi:

- zabierz ze sobą ten poradnik i zapisz wszystkie dodatkowe pytania, które chcesz zadać podczas wizyty u lekarza.
- Pamiętaj, żeby powiedzieć, że jesteś w ciąży lub byłaś w ciąży w trakcie minionego roku.
- Powiedz lekarzowi lub pielęgniarce, jakie leki obecnie przyjmujesz lub niedawno przyjmowałaś.
- Rób notatki i zadawaj dodatkowe pytania, jeżeli cokolwiek nie rozumiesz.

Wska- zówki:



Opracowane przez Centra
Kontroli i Profilaktyki Chorób
(Centers for Disease Control
and Prevention)



Department
of Health