

Sie kennen Ihren Körper am besten

Wenn Sie etwas bemerken, das Ihnen ungewöhnlich erscheint oder Sie beunruhigt, ignorieren Sie es nicht.

HEARTM
IHRE BEDENKEN HÖREN

Erfahren Sie mehr über dringende Warnzeichen und wie Sie mit Ihrem Behandlungsteam sprechen können.

Während der Schwangerschaft

Wenn Sie schwanger sind oder innerhalb des letzten Jahres entbunden haben, ist es wichtig, mit Ihrem Behandlungsteam über alles zu sprechen, was sich nicht richtig anfühlt. Wenn Sie eines dieser mütterlichen Warnzeichen bemerken, sollten Sie sofort einen Arzt aufsuchen:

Ratschläge:

- Bringen Sie diese Gesprächshilfe und alle zusätzlichen Fragen, die Sie stellen möchten, zu Ihrem Arzt mit.
- Geben Sie unbedingt an, dass Sie schwanger sind oder innerhalb des letzten Jahres schwanger waren.
- Teilen Sie dem Arzt oder der Pflegekraft mit, welche Medikamente Sie derzeit einnehmen oder kürzlich eingenommen haben.
- Machen Sie sich Notizen und stellen Sie weitere Fragen zu allem, was Sie nicht verstanden haben.

Erfahren Sie mehr über die „Hear Her“-Kampagne der CDC unter www.cdc.gov/HearHer.

Nach der Schwangerschaft

Auch wenn Ihr neues Baby viel Aufmerksamkeit und Pflege braucht, ist es wichtig, dass Sie sich auch um sich selbst kümmern

✂️ ----- Reiß Sie diese Seite ab und verwenden Sie diesen Leitfaden, um das Gespräch zu beginnen. -----

Das sind die dringenden mütterlichen Warnzeichen:

Wenn Sie eines dieser Warnzeichen bemerken, sollten Sie sofort einen Arzt aufsuchen:

- Starke Kopfschmerzen, die nicht besser oder mit der Zeit schlimmer werden
- Schwindelgefühl oder Ohnmacht
- Gedanken, Ihnen selbst etwas anzutun oder Ihrem Baby
- Änderungen Ihrer Sehkraft
- 38 °C Fieber oder höher
- Extreme Schwellung Ihrer Hände oder Ihres Gesichts
- Atembeschwerden
- Schmerzen in der Brust oder Herzerasen
- Starke Übelkeit und Erbrechen (nicht wie die morgendliche Übelkeit)
- Starke Bauchschmerzen, die nicht weggehen
- Das Baby hört auf, sich während der Schwangerschaft zu bewegen oder die Bewegungen werden langsamer
- Vaginale Blutungen oder Flüssigkeitsaustritt während der Schwangerschaft
- Starke vaginale Blutungen oder Flüssigkeitsaustritt mit üblem Geruch nach der Schwangerschaft
- Starke Schwellung, Rötung oder Schmerzen in Ihrem Bein
- Extreme Müdigkeit

Diese Liste soll nicht jedes Symptom abdecken, das Sie möglicherweise haben. Wenn Sie das Gefühl haben, dass etwas nicht stimmt, sprechen Sie mit Ihrem Behandlungsteam

Verwenden Sie diesen Leitfaden, um das Gespräch zu beginnen:

- Vielen Dank, dass Sie Zeit für mich haben.
Ich bin/war kürzlich schwanger. Das Datum meiner letzten Periode/Entbindung war der _____. Ich mache mir ernsthafte Sorgen über meine Gesundheit und möchte mit Ihnen darüber sprechen.
- Ich habe _____ (Symptome), die sich anfühlen wie _____ (detailliert beschreiben) und die _____ (Anzahl der Stunden/Tage) andauern.
- Ich kenne meinen Körper und das fühlt sich nicht normal an.

Beispielfragen, die Sie stellen können:

- Was könnten diese Symptome bedeuten?
- Gibt es einen Test, den ich durchführen lassen kann, um ein ernsthaftes Problem auszuschließen?
- Wann sollte ich erwägen, in die Notaufnahme zu gehen oder den Notruf zu wählen?

Hinweise:

HEARTM
IHRE BEDENKEN HÖREN

Erfahren Sie mehr über die „Hear Her“-Kampagne der CDC unter www.cdc.gov/HearHer.

