자신의 몸은 자신이 가장 잘 압니다

몸 상태가 평소와 다르거나
걱정되는 일을 경험한다면 절대 무시하지 마세요.

HEAR™ 우려사항 경청

응급 경고 징후 및 의료 제공자와 상담하는 방법에 대해 알아보세요.

임신 중

임신 중이라면, 몸에 주의를 기울이고 의료 제공자에게 느낌이 좋지 않은 상태에 대해 상담을 받는 것이 중요합니다. 산모 관련 응급 경고 징후가 나타나면 즉시 진료를 받으세요.

임신 후

신생아도 많은 주의와 돌봄을 필요로 하지만, 자신의 몸을 계속 의식하면서 돌보는 것도 중요합니다. 특히 출산 후 처음 몇 주 동안 피곤하고 약간의 통증이 있는 것은 정상이지만 더 심각한 문제의 징후일 수 있는 몇 가지 증상이 있습니다.

팁:

- 대화 시작에 도움이 되는 이 안내서와 묻고 싶은 추가 질문을 가져가 의사에게 물어보세요.
- 지금 임신 중이거나 1년 내에 임신했었다는 사실을 꼭 말씀하세요.
- 현재 투여 중이거나 최근에 투여한 약이 있으면 의사나 간호사에게 말씀하세요.
- 메모를 하고 이해되지 않는 부분이 있으면 추가 질문을 하세요.

CDC의 경청 캠페인에 대한 좀 더 자세한 내용은 ***www.cdc.gov/HearHer*** 에서 확인하세요.

이 부분을 절취한 후 아래 안내서를 사용하여 대화를 시작하세요.

산모 관련 응급 경고 징후

다음과 같은 경고 징후가 나타나면 즉시 진료를 받으세요.

- 사라지지 않거나 시간이 지나면서 심해지는 두통
- 어지러움 또는 기절
- 본인 자신 또는 아기를 해치고 싶다는 생각
- 시력의 변화
- 화씨 100.4˚(섭씨 38˚) 이상의 발열
- 손 또는 얼굴의 극심한 부종
- 호흡 곤란
- 가슴통증 또는 빠르게 뛰는 심장
- 중증 메스꺼움 및 구토(입덧과는 다름)

- 사라지지 않는 중증 복통
- 임신 중 태아의 태동이 멈추거나 느려짐
- 임신 중 질 출혈 또는 체액의 누출
- 임신 후 냄새가 나쁜 심한 질 출혈 또는 체액의 누출
- 다리의 부종, 발적 또는 통증
- 압도적인 피로감

이 목록에는 귀하가 느낄 수 있는 모든 증상이 포함되어 있지 않습니다. 느낌이 좋지 않다면, 의료 서비스 제공자에게 상담을 받으십시오.

대화 시작에 도움이 되는 안내:

- 만나 주셔서 감사합니다.
  저는 최근에 임신을 했습니다. 마지막 월경일/분만일은 _____이었고 건강에 심각한 우려가 있어서 상담을 받고 싶습니다.
- 저는 _____ (자세히 기술) 같은 느낌의 _____ (증상)이 있는데 _____ (시간/일 수) 동안 지속되고 있습니다.
- 제 몸은 제가 잘 아는 데 이는 정상이 아닙니다.

물어볼 질문 예시:

- 이러한 증상은 무엇을 의미하나요?
- 심각한 문제가 되지 않게 할 수 있는 검사가 있습니까?
- 응급실로 가거나 911에 전화하는 것은 어느 시점에 고려해야 합니까?

메모:

HEAR™ 우려사항 경청

CDC의 경청 캠페인에 대한 좀 더 자세한 내용은
www.cdc.gov/HearHer 에서 확인하세요.