

# Вы лучше всех знаете свой организм

Если Вы испытываете что-то, что кажется необычным или беспокоит Вас, не игнорируйте это.

**HEAR**<sup>TM</sup>  
ВЫСЛУШАЙ ЕЕ ОПАСЕНИЯ

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

### Во время беременности

Если Вы беременны, важно уделять внимание своему организму и говорить своему врачу обо всем, что Вам кажется неправильным. Если Вы заметили какой-либо из признаков осложнений, которые могут возникнуть при беременности и требуют неотложной помощи, немедленно обратитесь за медицинской помощью.

### Советы:

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

### После беременности

Хотя новорожденному необходимы внимание и забота, очень важно продолжать следить за своим организмом и заботиться о себе тоже. Чувствовать усталость и некоторую боль, особенно в первые недели после родов, считается нормальным, но есть определенные симптомы, которые могут быть признаками более серьезных проблем.

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

✂ ----- Оторвите эту секцию и воспользуйтесь этим руководством, чтобы начать разговор: -----

### Признаки осложнений при беременности, требующие неотложной помощи

**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 (38 °C) 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

Этот список не охватывает все симптомы, которые могут у Вас быть. Если Вы просто чувствуете, что что-то не в порядке, поговорите со своим врачом.

### Воспользуйтесь этим руководством, чтобы 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.

**HEAR**<sup>TM</sup>  
ВЫСЛУШАЙ ЕЕ ОПАСЕНИЯ

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

