

您最了解您的身体

如果您出现了看起来不寻常或让您担忧的体征，
不要忽视它。

HEARTM
倾听她的担忧

了解紧急警告性体征以及如何与您的医疗保健提供者沟通

妊娠期间

如果您已怀孕，请注意自己的身体并与医疗保健提供者讨论任何感觉不对劲的事情，这非常重要。如果您出现任何这些紧急的产妇警告性体征，请立即就医。

妊娠后

虽然您的新生儿需要大量的关注和照顾，但同样重要的是继续注意自己的身体并照顾好自己。感到疲倦和有些疼痛是正常的，特别是在生孩子后的头几个星期，但也有一些症状可能是更严重问题的体征。

小贴士：

- 请携带此对话开启小技巧，以及您想向您的医疗保健提供者询问的任何其他问题。
- 一定要告诉他们您目前怀孕或在一年内怀孕。
- 告诉医生或护士您目前正在服用或最近服用了什么药物。
- 做笔记，并针对您不理解的内容提出更多问题。

点击 www.cdc.gov/HearHer，了解关于 CDC 的“倾听她的声音”活动 (Hear Her Campaign) 的更多信息



撕下此面板并使用此指南帮助您开始对话：

紧急的产妇警告性体征

如果您出现任何这些警告性体征，
请立即就医。

- 持续或随时间推移恶化的重度头痛
- 头晕或昏厥
- 想伤害自己或您的孩子
- 视力改变
- 发热 100.4°F 或更高
- 手或面部极度肿胀
- 呼吸困难
- 胸痛或心脏快速跳动
- 重度恶心和呕吐（不像晨吐）
- 持续的重度腹痛
- 妊娠期间，胎动停止或减慢
- 妊娠期间阴道出血或羊水泄露
- 妊娠后阴道大量出血或有异味的漏液
- 腿部肿胀、发红或疼痛
- 过度疲劳

此列表并非涵盖您可能会出现的所有症状。如果您觉得有些事情不对劲，请与医疗保健提供者讨论

使用本指南帮助开始对话：

- 感谢您选择找我就医。
我目前/最近怀孕了。我上次月经/分娩的日期是_____，我很担心我的健康状况，想和您谈谈。
- 我出现_____ (症状)，感觉_____ (详细描述)，并已持续_____ (小时/天)
- 我了解自己的身体，感觉不正常。

要询问的示例问题：

- 这些症状意味着什么？
- 是否有检查可以排除严重问题？
- 在什么时候我应该考虑去急诊室或拨打 911？

注释：

HEARTM
倾听她的担忧

点击 www.cdc.gov/HearHer，了解关于 CDC 的“倾听她的声音”活动 (Hear Her Campaign) 的更多信息

