



Lắng nghe và hành động nhanh chóng

có thể giúp cứu sống cô ấy

HEAR
HÃY LẮNG NGHE NHỮNG
LO NGẠI CỦA CÔ ẤY

Quý vị có thể giúp gì?

Nếu một phụ nữ mang thai hoặc gần đây đã mang thai bày tỏ lo ngại về bất kỳ triệu chứng nào mà họ đang gặp phải, hãy dành thời gian để lắng nghe cô ấy. Nếu cô ấy nói điều gì đó không ổn, hãy khuyến khích cô ấy tìm kiếm trợ giúp y tế. Nếu cô ấy đang có dấu hiệu cảnh báo khẩn cấp đối với người mẹ, cô ấy nên đến cơ sở y tế ngay lập tức. Hãy chắc chắn rằng cô ấy nói rằng cô ấy đang mang thai hoặc đã mang thai trong năm qua.

Tìm hiểu các dấu hiệu cảnh báo khẩn cấp ở người mẹ:

- Đau đầu dữ dội không khỏi hoặc càng ngày càng nặng
- Chóng mặt hoặc ngất xỉu
- Có suy nghĩ làm hại chính quý vị hoặc con quý vị
- Thay đổi thị lực
- Sốt từ 100.4 ° F trở lên
- Sưng rất to ở bàn tay hoặc ở mặt
- Khó thở
- Đau ngực hoặc tim đập nhanh
- Buồn nôn và nôn ói dữ dội (*không giống như ốm nghén*)
- Đau bụng dữ dội mà không hết
- Cử động của em bé ngừng lại hoặc chậm lại trong thai kỳ
- Chảy máu âm đạo hoặc ra dịch trong thai kỳ
- Chảy máu âm đạo nhiều hoặc ra chất lỏng có mùi hôi sau khi mang thai
- Sưng, đỏ hoặc đau ở chân
- Quá mệt mỏi

Tìm hiểu thêm về Chiến dịch Hear Her (Hãy lắng nghe cô ấy) của CDC tại www.cdc.gov/HearHer.

Hãy lắng nghe cô ấy

Nếu người thân của quý vị chia sẻ rằng có điều gì đó không ổn, sau đây là một số điểm cần trao đổi để giúp quý vị trò chuyện:

Trong khi mang thai

- Thật khó để nói điều gì là bình thường với mọi thứ đang thay đổi ngay bây giờ. Tốt hơn hết là quý vị nên kiểm tra xem có điều gì quý vị lo lắng không.
- Điều quan trọng là chúng tôi phải chia sẻ thông tin này với bác sĩ của quý vị và đảm bảo rằng mọi thứ đều ổn.
- Tôi ở đây để hỗ trợ quý vị. Hãy nói chuyện với nhà chăm sóc sức khỏe để có được dịch vụ chăm sóc mà quý vị cần.

Sau khi mang thai

- Cảm thấy mệt mỏi và khá đau sau khi sinh là điều bình thường, nhưng quý vị mới là người hiểu rõ cơ thể mình nhất. Nếu có điều gì đó khiến quý vị lo lắng, quý vị nên nói chuyện với bác sĩ.
- Mặc dù em bé mới chào đời của quý vị cần nhiều sự quan tâm và chăm sóc, nhưng điều quan trọng là quý vị cũng cần phải chăm sóc bản thân.
- Quý vị không cô đơn. Tôi lắng nghe quý vị. Hãy nói chuyện với nhà chăm sóc sức khỏe để có được dịch vụ chăm sóc mà quý vị cần.

