

Lắng nghe và hành động nhanh chóng có thể cứu sống cô ấy

HEARTM
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. Lắng nghe và hành động nhanh chóng có thể giúp cứu sống cô ấy.

- Tìm hiểu các dấu hiệu cảnh báo khẩn cấp ở người mẹ.
- Hãy lắng nghe những băn khoăn của cô ấy.
- Khuyến khích cô ấy tìm kiếm sự trợ giúp y tế. Nếu cảm thấy có điều gì đó không ổn, cô ấy nên liên hệ với nhà cung cấp chăm sóc sức khỏe của cô ấy. Nếu cô ấy đang có dấu hiệu cảnh báo khẩn cấp về tình trạng bà mẹ mang thai, 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.
- Đề nghị đi cùng cô ấy để cô ấy được chăm sóc y tế và giúp cô ấy đặt câu hỏi.
- Ghi chép và giúp cô ấy nói chuyện với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe để nhận được sự hỗ trợ mà cô ấy cần.
- Hỗ trợ cô ấy thông qua chăm sóc theo dõi.

Các dấu hiệu cảnh báo khẩn cấp ở người mẹ

Nếu một phụ nữ mang thai đang mang thai hoặc đã mang thai trong vòng một năm trở lại đây có bất kỳ triệu chứng nào trong số những triệu chứng này, cô ấy nên đến cơ sở y tế ngay lập tức.

- 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

Danh sách này không nhằm mục đích bao gồm mọi triệu chứng mà phụ nữ có thể gặp phải trong hoặc sau khi mang thai. Tìm hiểu thêm về các dấu hiệu cảnh báo cho bà mẹ mang thai khẩn cấp tại trang [cdc.gov/HearHer](https://www.cdc.gov/HearHer)

Hãy lắng nghe cô ấy

Các biến chứng khi mang thai có thể xảy ra đến một năm sau khi sinh. Nếu người thân của quý vị chia sẻ rằng có điều gì đó không ổn, hãy hỗ trợ họ để nhận được sự chăm sóc và giải đáp mà họ có thể cần. Tìm hiểu các dấu hiệu cảnh báo khẩn cấp cần được chăm sóc y tế ngay lập tức. Dưới đây là một số điểm đáng chú ý giúp ích cho cuộc 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.

HEARTM
HÃY LẮNG NGHE NHỮNG
LO NGẠI CỦA CÔ ẤY

Nếu quý vị cần hỗ trợ thêm, đừng ngại yêu cầu trợ giúp.

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

