



## 倾听并 及时回应

可能有助于挽救她的生命

# HEAR

倾听她的担忧

### 您能提供哪些帮助？

如果孕妇或刚怀孕的人对自己的任何症状表示担忧，请花时间倾听她诉说。如果她说有什么地方感觉不对劲，请建议她寻求医疗帮助。如果她出现了紧急孕产妇的警告信号，她应该立即就医得到医疗护理。请确保她明确自己已经怀孕或是在过去的一年内怀孕的。

了解紧急的产妇警告性体征：

- 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

点击 [www.health.ny.gov/HearHer](http://www.health.ny.gov/HearHer)，了解更多关于 CDC 的“倾听她的声音”活动（Hear Her Campaign）。

# 倾听她的声音

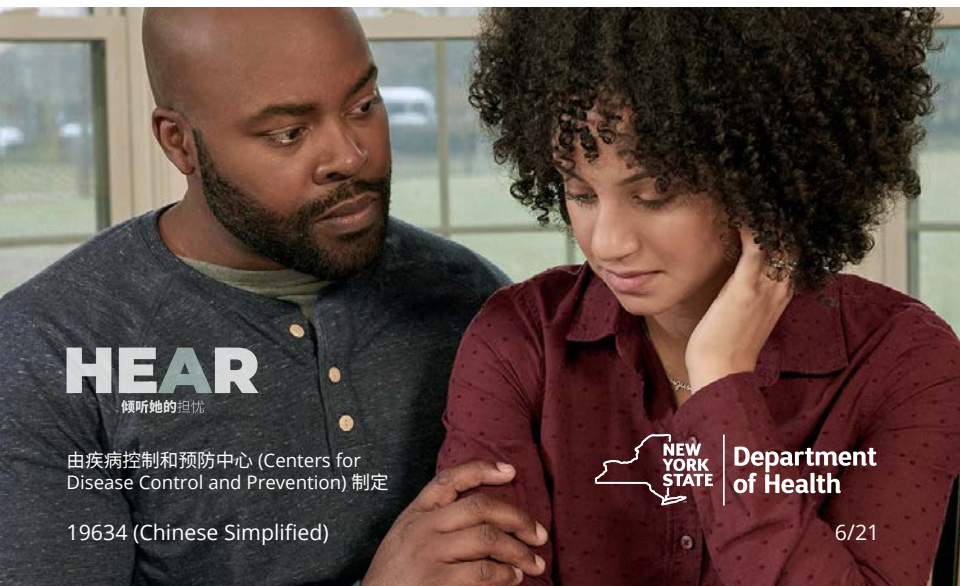
如果您所爱之人分享的内容感觉不对劲，以下是一些谈话要点，可帮助您进行沟通：

## 妊娠期间

- 很难判断现在所有的变化都是正常的。最好检查您是否担心任何事情。
- 重要的是，我们与您的医生分享这些信息，并确保一切正常。
- 我会为您提供帮助。让我们咨询医疗服务提供者，以便您得到所需的护理。

## 妊娠后

- 分娩后感到疲倦和有些疼痛是正常的，但您最了解您的身体。如果有什么事情让您担心，您应该告诉您的医生。
- 虽然您的新生儿需要大量的关注和照顾，但同样重要的是照顾好自己。
- 您并不孤单。我能听到您的声音。让我们咨询医疗服务提供者，以便您得到所需的护理。



# HEAR

倾听她的担忧

由疾病控制和预防中心 (Centers for Disease Control and Prevention) 制定



Department  
of Health