



Wysłuchanie i szybkie podjęcie działań

może pomóc uratować jej życie

HEAR

HEAR HER CONCERNS

Jak możesz pomóc?

Jeżeli osoba obecnie lub niedawno będąca w ciąży wyraża niepokój na temat swoich objawów, wysłuchaj jej. Jeżeli mówi coś, co nie brzmi dobrze, zachęć ją do zasięgnięcia pomocy medycznej. Jeżeli zauważa alarmujące znaki ostrzegawcze w związku z macierzyństwem, powinna się natychmiast zgłosić do lekarza. Zadbaj o to, aby powiedziała, że jest lub była w ciąży w trakcie minionego roku.

Dowiedz się, jak wyglądają alarmujące znaki ostrzegawcze w związku z macierzyństwem:

- Poważny ból głowy, który nie mija lub który nasila się z czasem
- Zawroty głowy lub omdlenia
- Myśli o skrzywdzeniu siebie lub dziecka
- Zmiany widzenia
- Gorączka 38° C (100.4° F) lub wyższa
- Poważny obrzęk rąk lub twarzy
- Trudności z oddychaniem
- Ból w klatce piersiowej lub przyspieszone bicie serca
- Silne mdłości i wymioty (*inne niż poranne mdłości*)
- Silny ból brzucha, który nie mija
- Zatrzymanie lub spowolnienie ruchów dziecka w czasie ciąży
- Krwawienie z pochwy lub wyciek płynu owodniowego podczas ciąży
- Silne krwawienie z pochwy lub wyciek płynu o nieprzyjemnym zapachu po ciąży
- Obrzęk, zaczerwienienie lub ból nogi
- Przytłaczające zmęczenie

Dowiedz się więcej o kampanii Hear Her CDC na stronie www.health.ny.gov/HearHer.

Hear Her

Oto kilka zwrotów pomocnych w przeprowadzeniu rozmowy, jeżeli bliska Ci osoba mówi, że coś ją niepokoi:

W trakcie ciąży

- Trudno powiedzieć, co jest normalne, przy tych wszystkich zmianach, które teraz się dzieją. Lepiej sprawdzić, czy nie dzieje się coś niepokojącego.
- Warto powiedzieć o tym lekarzowi i upewnić się, że wszystko jest w porządku.
- Jestem przy tobie. Porozmawiajmy z lekarzem, żeby zapewnić ci potrzebną opiekę.

Po ciąży

- To normalne, że czujesz się zmęczona i po porodzie odczuwasz ból, ale ty znasz swoje ciało najlepiej. Jeżeli cokolwiek cię niepokoi, porozmawiaj z lekarzem.
- Maleństwo potrzebuje dużo uwagi i opieki, ale powinnaś także zadbać o siebie.
- Nie jesteś sama. Słyszę cię. Porozmawiajmy z lekarzem, żeby zapewnić ci potrzebną opiekę.



HEAR
HEAR HER CONCERNS

Opracowane przez Centra Kontroli
i Profilaktyki Chorób (Centers for
Disease Control and Prevention)

19641 (Polish)



Department
of Health

6/21