

كيف يمكنك المساعدة؟

إذا أعربت امرأة حامل أو امرأة كانت حامل مؤخراً عن مخاوفها بشأن أية أعراض تعاني منها، فخصص وقتاً للاستماع لها. يمكن أن يساعد الاستماع والتصرف بسرعة في إنقاذ حياتها.

• تعرّف على العلامات التحذيرية العاجلة الخاصة بالأم.

• استمع إلى مخاوفها.

• شجّعها على طلب المساعدة الطبية. إذا كان هناك شيء لا يبدو على ما يُرام، فعليها التواصل مع مُقدّم الرعاية لها. إذا كانت تعاني من علامة تحذيرية عاجلة خاصة بالأم، فعليها أن تحصل على رعاية طبية على الفور. كن متأكداً من ذكرها أنها حامل أو كانت حاملاً خلال السنة الماضية.

• اعرض الذهاب معها للحصول على رعاية طبية ومساعدتها في طرح الأسئلة.

• دَوِّن ملاحظات وساعدها في التحدث إلى أحد مُقدّمي الرعاية الصحية للحصول على الدعم الذي تحتاجه.

• ادعمها من خلال متابعة الرعاية.

العلامات التحذيرية العاجلة الخاصة بالأم

إذا ظهرت على امرأة حامل أو كانت حاملاً خلال العام الماضي أي من هذه الأعراض، فعليها الحصول على رعاية طبية على الفور.

- صداع لا يزول أو يزداد سوءاً بمرور الوقت
- دوّار أو إغماء
- أفكار خاصة بإيذاء نفسك أو طفلك
- تغييرات في الرؤية
- حمى تبلغ 100.4 فهرنهايت أو أعلى
- تورّم مفرط في يديك أو وجهك
- صعوبة التنفس.
- ألم في الصدر أو سرعة في ضربات القلب
- غثيان شديد وقيء (ليس مثل غثيان الصباح)
- ألم شديد في البطن لا يزول
- حركة الطفل توقفت أو تباطأت أثناء الحمل
- نزيف مهبل أو تسرب سائل أثناء الحمل
- نزيف مهبل كثيف أو تسرب سائل له رائحة كريهة بعد الحمل
- تورّم أو إحمرار أو ألم في ساقك أو ذراعك
- تعب كاسح

لا تهدف هذه القائمة إلى تغطية كل الأعراض التي قد تواجهها المرأة أثناء الحمل أو بعده. تعرّف على المزيد حول العلامات التحذيرية العاجلة الخاصة بالأم على [cdc.gov/HearHer](https://www.cdc.gov/HearHer)

استمع لها

يمكن أن تحدث مضاعفات الحمل لمدة تصل إلى عام بعد الولادة. إذا قالت محبوبتك أن شيئاً ما ليس على ما يُرام، فادعمها للحصول على الرعاية والإجابات التي قد تحتاجها. تعرّف على العلامات التحذيرية العاجلة التي تحتاج إلى عناية طبية فورية. فيما يلي بعض نقاط الحديث للمساعدة في المحادثة:

خلال الحمل

- من الصعب معرفة ما هو طبيعي مع كل ما يتغير الآن. من الأفضل التحقق مما إذا كان هناك أي شيء يقلقك.
- من المهم أن نشارك هذه المعلومات مع طبيبك ونؤكد من أن كل شيء على ما يرام.
- أنا هنا من أجلك. دعنا نتحدث إلى أحد مقدمي الرعاية الصحية ليوفر لك الرعاية التي تحتاجها.

بعد الحمل

- من الطبيعي أن تشعر بالثعب وبعض الألم بعد الولادة، ولكنك أفضل من يعرف جسدي. إذا كان هناك شيء يقلقك، فيجب عليك التحدث مع طبيبك.
- بينما يحتاج مولودك الجديد إلى الكثير من الاهتمام والرعاية، فمن المهم أن تعتني بنفسك أيضاً.
- لست وحدك. أنا أسمعك. دعنا نتحدث إلى أحد مقدمي الرعاية الصحية ليوفر لك الرعاية التي تحتاجها.

إذا كنت بحاجة إلى دعم إضافي، فلا تخافي من طلب المساعدة أيضاً.

تعرفي أكثر على حملة "استمع لها" (Hear Her) الخاصة بمراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها على www.cdc.gov/HearHer