



كيف يمكنك المساعدة؟

إذا أعربت امرأة حامل أو امرأة حامل مؤخرًا عن مخاوفها بشأن أي أعراض تعاني منها، فخصص وقتًا لسماعها. إذا قالت أن شيئًا ما لا يبدو على ما يرام، فشجعها على طلب المساعدة الطبية. إذا كانت تعاني من علامة تحذير عاجلة خاصة بالألم، فعليها الحصول على رعاية طبية على الفور. كن متأكدًا من ذكرها أنها حامل أو كانت حاملاً خلال السنة الماضية.

اعرّف العلامات التحذيرية العاجلة الخاصة بالألم:

- صداع لا يزول أو يزداد سوءًا بمرور الوقت
- دوام أو إغماء
- أفكار خاصة بإيذاء نفسك أو طفلك
- تغيرات 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 مهبلّي أو تسرب سائل أثناء الحمل
- نزيف مهبلّي كثيف أو تسرب سائل له رائحة كريهة بعد الحمل
- تورم أو إحمرار أو ألم في ساقك أو ذراعك
- تعب كاسح

اسمع لها

إذا قال الشخص الذي تحبه أن شيئاً ما ليس على ما يرام، فإليك 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 تشارك هذه المعلومات مع طبيبك وتؤكد من أن كل شيء على ما يرام.
- أنا هنا من أجلك. دعنا نتحدث إلى أحد مقدمي الرعاية الصحية ليوثر لك الرعاية التي تحتاجها.

بعد الحمل

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

