



**Zuhören und  
schnell handeln**  
könnte ihr Leben retten

**HEAR**  
IHRE BEDENKEN HÖREN

## Wie können Sie helfen?

Wenn eine schwangere Frau Bedenken über irgendwelche Symptome äußert, die sie hat, nehmen Sie sich die Zeit, ihr zuzuhören.

Wenn sie sagt, dass sich etwas nicht richtig anfühlt, ermutigen Sie sie, medizinische Hilfe aufzusuchen. Wenn sie ein dringendes mütterliches Warnzeichen verspürt, sollte sie sofort ärztliche Hilfe in Anspruch nehmen. Achten Sie darauf, ob sie sagt, dass sie schwanger ist oder im letzten Jahr schwanger war.

Das sind die dringenden mütterlichen Warnzeichen:

- Starke Kopfschmerzen, die nicht besser oder mit der Zeit schlimmer werden
- Schwindelgefühl oder Ohnmacht
- Gedanken, sich selbst etwas anzutun oder Ihrem Baby
- Änderungen Ihrer Sehkraft
- 38 °C Fieber oder höher
- Extreme Schwellung Ihrer Hände oder Ihres Gesichts
- Atembeschwerden
- Schmerzen in der Brust oder Herzrasen
- Starke Übelkeit und Erbrechen (*nicht wie die morgendliche Übelkeit*)
- Starke Bauchschmerzen, die nicht weggehen
- Das Baby hört auf, sich während der Schwangerschaft zu bewegen oder die Bewegungen werden langsamer
- Vaginale Blutungen oder Flüssigkeitsaustritt während der Schwangerschaft
- Starke vaginale Blutungen oder Flüssigkeitsaustritt mit üblem Geruch nach der Schwangerschaft
- Starke Schwellung, Rötung oder Schmerzen in Ihrem Bein
- Extreme Müdigkeit

Erfahren Sie mehr über die „Ihre Bedenken“-Kampagne der CDC unter [www.cdc.gov/HearHer](http://www.cdc.gov/HearHer).

# IHRE BEDENKEN

Wenn Ihre Angehörige Ihnen mitteilt, dass sich etwas nicht richtig anfühlt, finden Sie hier einige Punkte, die Ihnen bei einem Gespräch helfen:

## Während der Schwangerschaft

- Es ist schwer zu sagen, was normal ist, bei all dem, was sich gerade verändert. Es ist aber immer besser, zu prüfen, ob es Grund zur Sorge gibt.
- Es ist wichtig, dass wir diese Informationen mit deinem Arzt teilen und sicherstellen, dass alles in Ordnung ist.
- Ich bin für dich da. Lass uns mit einer medizinischen Fachkraft sprechen, damit du die Hilfe bekommst, die du benötigst.

## Nach der Schwangerschaft

- Es ist normal, dass du dich nach der Geburt müde fühlst und etwas Schmerzen hast. Aber du kennst deinen Körper am besten. Wenn dich etwas beunruhigt, solltest du mit deinem Arzt sprechen.
- Auch wenn dein Baby viel Aufmerksamkeit und Pflege braucht, ist es wichtig, dass du dich auch um dich selbst kümmerst.
- Du bist nicht allein. Ich bin für dich da. Lass uns mit einer medizinischen Fachkraft sprechen, damit du die Hilfe bekommst, die du benötigst.

