

# أنقذي حياتك:

## احصلي على الرعاية اللازمة في حالة ظهور أي من العلامات التحذيرية التالية بعد الولادة

معظم السيدات اللاتي يلدن يستعدن عافيتهن من دون مشاكل. ولكن قد تتعرض بعض السيدات للمضاعفات بعد الولادة. تعلمي كيفية التعرف على تلك العلامات التحذيرية ومعرفة ما يمكنك فعله لإنقاذ حياتك.

معلومات  
تحذيرية لما  
بعد الولادة

يُرجى الاتصال  
بالرقم 911  
إذا كان لديك:

- آلام في الصدر
- صعوبة في التنفس أو ضيق النفس
- نوبات
- أفكار بإيذاء نفسك أو إيذاء الآخرين

يرجى الاتصال  
بمقدم الرعاية  
الصحية إذا ما

عانيت من أي مما يلي:  
(إذا لم تتمكني من التواصل مع  
مقدم الرعاية الصحية، اتصلي  
على رقم 911 أو توجهي إلى  
غرفة الطوارئ)

- النزيف، بحيث يتم تغيير الفوطة الصحية كل ساعة، أو وجود تجلطات دموية، في حجم البيضة أو أكبر
- عدم التئام الشق الجراحي
- تورم أو احمرار في الساق مؤلم أو دافئ عند لمسه
- ارتفاع درجة الحرارة إلى 100.4 درجة فهرنهايت (38 درجة مئوية) أو أكثر
- الإصابة بصداع لا يتحسن، حتى بعد تناول العقاقير، أو الشعور بآلام شديدة في الرأس مع تغير في الرؤية

ثقي بحدسك.

ادرصي دوماً على الحصول  
على الرعاية إذا لم تتحسن  
حالتك أو إذا كانت لديك أي  
مشكلات أو مخاوف.

« تاريخ قيامي بالولادة \_\_\_\_\_ وكذلك  
(التاريخ)

الأعراض التي أعاني منها \_\_\_\_\_ .«  
(العلامات التحذيرية المحددة)

أخبري 911 أو  
مقدم الرعاية  
الصحية الذي  
تتبعينه بما يلي:

الإصابة بتلك العلامات التحذيرية بعد الولادة قد يهدد حياتك في حالة عدم تلقك للرعاية الطبية على الفور للأسباب التالية:

- آلام الصدر، أو صعوبات التنفس أو ضيق النفس (وجود صعوبة في التقاط أنفاسك) قد يعني أنك تعانين من وجود تجلط دموي في الرئة أو من مشكلة في القلب
- النوبات قد تعني أنك مصابة بحالة يطلق عليها اسم تشنجات الحمل
- الأفكار السيئة التي قد تراودك أو الشعور بالرغبة في إيذاء نفسك أو إيذاء الآخرين قد تعني أنك تعانين من اكتئاب ما بعد الولادة
- النزيف (الشديد) تغيير أكثر من فوطة صحية في الساعة أو خروج كتل من الدم يصل حجمها إلى حجم البيضة أو أكبر قد يعني أنك تعانين من نزيف الولادة الحاد
- عدم التئام الشق الجراحي أو زيادة الاحمرار أو خروج صديد من بضع الفرج أو مكان الجراحة القيصرية قد يعني أنك مصابة بعدوى أو تلوث
- الاحمرار أو التورم أو السخونة أو الآلام في منطقة السمانة من الساق قد يعني أنك تعانين من جلطة دموية
- ارتفاع درجة حرارة إلى 100.4 درجة فهرنهايت (38 درجة مئوية) أو أكثر، وخروج دم مهلبلي أو إفرازات مهبلية كريهة الرائحة قد يعني أنك مصابة بعدوى أو تلوث
- الشعور بصداع (شديد)، أو تغيرات الرؤية، أو الشعور بآلام في المنطقة اليمنى من البطن قد يعني ذلك إصابتك بارتفاع ضغط الدم أو مقدمات الارتعاج بعد الولادة

الحصول

على مساعدة

مقدم الرعاية الصحية الخاص بي / العيادة:

رقم الهاتف:

المستشفى الأقرب بالنسبة لي: