أنقذي حياتك:

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

معظم السيدات اللاتي يلدن والأمهات بعد الولادة يستعدن عافيتهن دون مشاكل. لكن من الممكن أن تعاني أي أنثى من مضاعفات لمدة تصل إلى عام كامل بعد الولادة. تعلم كيفية التعرف على هذه العلامات التحذيرية بعد الولادة ومعرفة ما يجب فعله قد ينفذ حياتك.

ثقي بحدسك.
احرصي دومًا على الحصول على الرعاية إذا لم تكن صحتك جيدة أو إذا كانت لديك أي مشكلات أو مخاوف.

يُرجى الاتصال بالرقم 911 إذا كانت لديك:

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

يُرجى الاتصال بمقدم الرعاية الصحية إذا ما عانيتِ من أي مما يلي:
(تحتاجين إلى علامة واحدة فقط)

(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
- ❑ درجة حرارة 100.4 درجة فهرنهايت (38.5 درجة مئوية) أو أعلى، أو 96.8 درجة فهرنهايت (36 درجة مئوية) أو أقل
- ❑ الشعور بصداع لا يتحسن، حتى بعد تناول الدواء، أو المعاناة من صداع شديد مع تغير في الرؤية

أخبري 911 أو مقدم الرعاية الصحية الخاص بك بما يلي:

"تاريخ الولادة _____ وكذلك
(التاريخ)
الأعراض _____ التي تعانين منها."
(العلامات التحذيرية المحددة)

يُرجى مسح الرمز الموجود هنا ضوئيًا لتنزيل هذه النشرة بلغات متعددة.

تهدد الإصابة بتلك العلامات التحذيرية بعد الولادة حياتك في حالة عدم تلقيك للرعاية الطبية على الفور للأسباب التالية:

- **وجود آلام في الصدر أو صعوبات التنفس أو ضيق النفس** (صعوبة في التقاط أنفاسك) قد يعني أنكِ تعانين من وجود تجلط دموي في الرئة أو من مشكلة في القلب
- **النوبات** قد تعني أنكِ مصابة بحالة يطلق عليها اسم تشنجات الحمل
- **الأفكار 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 وجود تجلطات دموية يصل حجمها إلى حجم البيضة أو أكبر قد يعني أنك تعانين من نزيف الولادة
- **عدم التئام الشق الجراحي أو زيادة الاحمرار أو خروج صديد** من بضع الفرج أو التمزق المهبلي أو موضع الجراحة القيصرية قد يعني أنك تعانين من تلوث الجرح
- **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 (38.5 درجة مئوية) أو أعلى، أو 96.8 درجة فهرنهايت (36 درجة مئوية) أو أقل، وخروج دم مهبلي أو إفرازات كريهة الرائحة** قد يعني أنك مصابة بعدوى أو تلوث
- **الإصابة بصداع (شديد للغاية)، أو تغيرات في الرؤية، أو الشعور بآلام في المنطقة اليمنى من البطن** قد يعني أنك تعانين من ارتفاع ضغط الدم أو تسمم الحمل بعد الولادة

هذا البرنامج مدعوم بتمويل من Merck، من خلال مبادرة Merck for Mothers، وهي مبادرة على مدى 10 سنوات بمبلغ 500 مليون دولار للمساعدة في الحصول على عالم لا تموت فيه السيدات وهن يهبن الحياة لأبنائهن. مبادرة Merck for Mothers تعرف كذلك باسم MSD for Mothers خارج الولايات المتحدة وكندا.

©AWHONN 2023. تتوجَّه جمعية AWHONN بالشكر إلى شركة Kenvue لدعمها التجاري لترجمات هذه النشرة.

جميع الحقوق محفوظة. يُسمح بطباعة نسخ غير محدودة لأغراض تعليم المرضى فقط. لكافة الطلبات الأخرى لإعادة الإنتاج، يُرجى التواصل من خلال البريد الإلكتروني permissions@awhonn.org.

AWHONN
PROMOTING THE HEALTH OF WOMEN AND NEWBORNS