သင့် အသက်ကို ကယ်တင်ပါ။

ဤမွေးဖွားပြီးနောက် သတိပေး လက္ခဏာများအတွက် ပြုစုစောင့်ရှောက်မှု ရယူပါ

ကလေး မွေးဖွားကြသည့် အမျိုးသမီး အများစုနှင့် မီးဖွားပြီးနောက် လူများသည် ပြဿနာ မရှိဘဲ ပြန်လည် ကျန်းမာလာလေ့ရှိကြသည်။ သို့ရာတွင် **မည်သူ့တွင်မဆို မွေးဖွားပြီးနောက် တစ်နှစ်ကြာသည် အထိ ထပ်တိုးလာသော ရောဂါသစ်များ ရှိနိုင်သည်။** မွေးဖွားပြီးနောက် ဤသတိပေး လက္ခဏာများကို သိပါ၊ ဘာလုပ်ရမည်ကို သိခြင်းသည် သင့်အသက်ကို ကယ်တင်နိုင်သည်။

သင့် ပင်ကိုယ်အသိစိတ်ကို ယုံကြည်ပါ။

အကယ်၍ သင်သည် နေမကောင်းလျှင် သို့မဟုတ် မျော်မြန်းစရာများ သို့မဟုတ် စိုးရိမ်ပူပန်မှုများ ရှိလျှင် ဆေးကုသစောင့်ရှောက်မှုကို အမြဲတမ်း ရယူပါ။

အကယ်၍ သင့်တွင် အောက်ပါတို့ ရှိခဲ့လျှင် **911 ကို ဖုန်းဆက်ပါ။**

- ❑ **ရင်ဘတ် အောင့်ခြင်း**
- ❑ **ဝိတ်ဆို့နေသည့် အသက်ရှူခြင်း သို့မဟုတ် အသက်ရှူ မဝခြင်း**
- ❑ **လေသင်တုန်း ဖြတ်ခြင်း**
- ❑ **သင့် ကိုယ် သင် သို့မဟုတ် အခြား တစ်စုံတစ်ယောက်ကို အနာတရဖြစ်စေမည့် အတွေးများ**

အကယ်၍ သင့်တွင် အောက်ပါတို့ ရှိခဲ့လျှင်၊ **သင့်အား ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှု ပေးအပ်သူကို ဖုန်းဆက်ပါ။**

(သင်သည် လက္ခဏာတစ်ခုသာ လိုအပ်သည်)

(သင့်အား ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှု ပေးအပ်သူကို သင် ဆက်သွယ် မရနိုင်ပါက အရေးတကြီး စောင့်ရှောက်မှု၊ အရေးပေါ် ဆေးခန်းသို့ သွားပါ သို့မဟုတ် 911 ကို ဖုန်းဆက်ပါ။)

- ❑ **တစ်နာရီလျှင် ဂွမ်းထုတ်တစ်ခု စိုရွှဲသွားစေသည့် သွေးဆင်းခြင်း သို့မဟုတ် သွေးခဲခြင်းများ၊ ဥတစ်လုံး၏ အရွယ်အစား သို့မဟုတ် ပိုမိုကြီးမားခြင်း**
- ❑ **အနာမကျက်သည့် ခွဲစိတ်ရာ**
- ❑ **ထိတွေ့ရန် နာကျင်သော သို့မဟုတ် ပူနွေးသော အနီရောင် သန်းနေသည့် သို့မဟုတ် ရောင်ကိုင်းနေသော ခြေထောက်**
- ❑ **အပူချိန် 100.4°F (38°C) သို့မဟုတ် ပိုများ၊ သို့မဟုတ် 96.8°F သို့မဟုတ် ပိုနည်း**
- ❑ **ဆေးသောက်ပြီးနောက်တောင်မှ မသက်သာသည့် ခေါင်းကိုက်ခြင်း သို့မဟုတ် အမြင်အာရုံ ပြောင်းလဲမှုများဖြစ်ပေါ်သည့် ဆိုးရွားသော ခေါင်းကိုက်ခြင်း**

911 သို့မဟုတ် သင့်အား ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှု ပေးအပ်သူကို ပြောပါ။

"_____ တွင် ကျွန်မ ကလေးမွေးခဲ့ပြီး
(နေ့စွဲ)

ကျွန်မတွင် _____ရှိနေပါတယ်။"
(အတိအကျဖြစ်သော သတိပေး လက္ခဏာများ)

ဘာသာစကား ပေါင်းစုံဖြင့် ဤလက်ကမ်းစာစောင်ကို ခေါင်းလုပ်ရယူရန် ဤနေရာကို စကင်ဖတ်ပါ။

သင့်အနေဖြင့် ဆေးကုသ စောင့်ရှောက်မှုကို ချက်ချင်း မရယူလျှင် ဤမွေးဖွားပြီးနောက် သတိပေး လက္ခဏာများသည် အသက်အန္တရာယ်ကို ခြိမ်းခြောက်သည်အထိ ဖြစ်လာနိုင်သည်။ အကြောင်းမှာ။

- **ရင်ဘတ် အောင့်ခြင်း၊ ဝိတ်ဆို့နေသည့် အသက်ရှူခြင်း သို့မဟုတ် အသက်ရှူ မဝခြင်း** (သင့် အသက်ရှူမှုကို ဖမ်းရာတွင် အခက်အခဲ) သည် သင့်အဆုတ်တွင် သွေးခဲခြင်း သို့မဟုတ် နှလုံးပြဿနာတစ်ခု သင့်တွင် ရှိနေသည်ဟု အဓိပ္ပါယ် သက်ရောက်ကောင်း သက်ရောက်နိုင်သည်။
- လေသင်တုန်း ဖြတ်ခြင်းသည် ကိုယ်ဝန်သွေးဆိပ်တက်ခြင်းဟု ခေါ်သည့် **ရောဂါအခြေအနေတစ်ရပ်** ရှိနေသည်ဟု အဓိပ္ပါယ် သက်ရောက်ကောင်း သက်ရောက်နိုင်သည်။
- **သင့် ကိုယ် သင် သို့မဟုတ် အခြား တစ်စုံတစ်ယောက်ကို အနာတရဖြစ်စေမည့် အတွေးများသည်** မွေးဖွားပြီးနောက် စိတ်ကျရောဂါ ရှိနေသည်ဟု အဓိပ္ပါယ် သက်ရောက်ကောင်း သက်ရောက်နိုင်သည်။
- **သွေးဆင်းခြင်း (ပြင်းထန်)**၊ တစ်နာရီလျှင် ဂွမ်းထုတ်တစ်ခု စိုရွှဲသွားစေသည့် သွေးဆင်းခြင်း သို့မဟုတ် ဥတစ်လုံး၏ အရွယ်အစား သို့မဟုတ် ပိုမိုကြီးမားသည့် သွေးခဲများ ဆင်းခြင်းသည် သင့်တွင် သားဖွား သွေးလွန်ခြင်း ရှိနေသည်ဟု အဓိပ္ပါယ် သက်ရောက်ကောင်း သက်ရောက်နိုင်သည်။
- **အနာမကျက်သည့် ခွဲစိတ်ရာ၊ သို့မဟုတ် တိုးပွားလာသည့် နီမြန်းခြင်း သို့မဟုတ် စအိုစပ်ဖြတ်ချခြင်း၊** သားအိမ်လမ်းကြောင်း အပေါက်အပြဲ သို့မဟုတ် ဗိုက်ခွဲမွေးရာ နေရာမှ ပြည်သည် သင့်တွင် ရောဂါကူးစက်မှုတစ်ခု ရှိနေသည်ဟု အဓိပ္ပါယ် သက်ရောက်ကောင်း သက်ရောက်နိုင်သည်။
- **သင့်ခြေထောက်၏ ခြေသလုံးကြွက်သား ဧရိယာတွင် နီရဲခြင်း၊** ရောင်ကိုင်းခြင်း၊ ပူနွေးခြင်း သို့မဟုတ် အောင့်ခြင်းသည် သင့်ခြေထောက်တွင် သွေးခဲခြင်းတစ်ခု ရှိနေသည်ဟု အဓိပ္ပါယ် သက်ရောက်ကောင်း သက်ရောက်နိုင်သည်။
- **အပူချိန် 100.4°F သို့မဟုတ် ပိုများ၊ သို့မဟုတ် 96.8°F သို့မဟုတ် ပိုနည်း၊** သားအိမ်လမ်းကြောင်းမှ အန္တရာယ်သော သွေး သို့မဟုတ် သွေးဆင်းခြင်းသည် သင့်တွင် ရောဂါကူးစက်မှုတစ်ခု ရှိနေသည်ဟု အဓိပ္ပါယ် သက်ရောက်ကောင်း သက်ရောက်နိုင်သည်။
- **ခေါင်းကိုက်ခြင်း (အလွန် နာကျင်သော)၊ အမြင်အာရုံ ပြောင်းလဲမှုများ သို့မဟုတ် သင့် ဝမ်းဗိုက်၏ ညာ အထက်ပိုင်း ဧရိယာတွင် နာကျင်ခြင်းသည် သင့်တွင် သွေးပေါင်ချိန်မြင့်မားမှု သို့မဟုတ် မွေးဖွားပြီးနောက် အကြို** ကိုယ်ဝန်သွေးဆိပ်တက်ခြင်း ရှိနေသည်ဟု အဓိပ္ပါယ် သက်ရောက်ကောင်း သက်ရောက်နိုင်သည်။

ဤအစီအစဉ်ကို Merck for Mothers မှတစ်ဆင့် Merck မှ ရန်ပုံငွေဖြင့် ထောက်ပံ့သည်။ မွေးဖွားစဉ် မည်သည့် အမျိုးသမီးမျှ အသက်မဆုံးရှုံးသည့် ကမ္ဘာတစ်ရပ် ဖန်တီးရာတွင် ကူညီရန် ကုမ္ပဏီ၏ 10 နှစ်စာ၊ $500 သန်း ပဏာမခြေလှမ်းဖြစ်သည်။ အမေရိကန် ပြည်ထောင်စုနှင့် ကနေဒါ နိုင်ငံ ပြင်ပတွင် Merck for Mothers ကို MSD for Mothers အဖြစ် သိရှိကြသည်။

ဤလက်ကမ်းစာစောင် ဘာသာပြန်များအတွက် လုပ်ငန်း အကူအညီ ပေးအပ်ခဲ့သော Kenvue ကို AWHONN က ကျေးဇူးတင်ရှိပါသည်။

©2023AWHONN. အခွင့်အရေးများ အားလုံးကို ထိန်းသိမ်းထားသည်။ လူနာ ပညာပေးမှုအတွက်သာ ပုံနှိပ် စာစောင်များကို အကန့်သတ်မဲ့ ခွင့်ပြုသည်။ မူပွားယူရန် အခြား မေတ္တာရပ်ခံချက်အားလုံး အတွက် permissions@awhonn.org ကို ကျေးဇူးပြု၍ ဆက်သွယ်ပါ။

AWHONN
PROMOTING THE HEALTH OF WOMEN AND NEWBORNS

16005