خپل ژوند وژغورئ:

له زیږون وروسته د خبرتیا نښو ته پاملرنه وکړئ

ډیری میرمنې له زیږون وروسته پرته له کومې ستونزې رغېږي. **مګر هرڅوک کولی شي د زیږون وروسته تر یو کال پورې پیچلتیا ولري.** له زیږون څخه وروسته د خبرتیا نښو پیژندلو زده کول او پدې پوهیدل چې څه باید وکړئ چې ستاسو ژوند وژغورلی شي.

په خپلو احساساتو (غریزو) باور وکړئ. که تاسو نښه احساس نه کوئ یا کومې پوښتنې یا اندیښنې لرئ، تل طبي پاملرنې ترلاسه کړئ

که تاسو دا ستونزې لرئ نو **911 ته زنګ ووهئ:**

- ❑ **په سینه کې درد**
- ❑ **په تنفس کې ستونزه یا ضیق نفس**
- ❑ **تشنج**
- ❑ **ځان یا بل چا ته د زیان رسولو فکر**

که تاسو دا ستونزې لرئ

خپل روغتیایي پالونکي ته زنګ ووهئ:
(یوې نښې کافي ده)

(که تاسو نشئ کولی خپلې روغتیایي پاملرنې چمتو کوونکي ته ورشئ، 911 ته زنګ ووهئ یا بیړنۍ خونې ته لاړ شئ)

- ❑ **وینه راتلل، په هر ساعت کې د یوې ټوټې (Pad) لمدول، یا د وینې ټوټې، د یوې هګۍ په اندازه یا له هغې څخه غټې وي**
- ❑ **د ټپونو هغه ځایونه چې نه رغېږي**
- ❑ **سره یا پرسیدلې پښه، چې د لاس وهلو په وخت دردناکه یا ګرمه وي**
- ❑ **د تودوخې درجه F ° 100.4 نه لوړه یا F ° 96.8 نه ټیټه**
- ❑ **د سر درد چې حتی د درملو اخیستو وروسته نه نښه کیږي، یا د لید بدلون سره شدید سر درد**

911 سره اړیکه ونیسی یا خپل روغتیایي پاملرنې چمتو کوونکي ته ووایاست:

"ما په _____ ماشوم وزېږولو
(نیټه)
دی او زه _____ لرم."
(د اخطار ځانګړې نښې)

په څو ژبو کې د دې سند ډانلوډ کولو لپاره دا ځای سکن کړئ.

دا د زیږون وروسته د خبرتیا نښې کیدای شي د ژوند ګواښوونکې شي که تاسو سمدستي طبي پاملرنې ترلاسه نه کړئ ځکه چې:

- **په سینه کې درد، د تنفس ستونزې یا آسم** ممکن پدې معنی وي چې تاسو په سږو کې د وینې ټوټې شته یا د زړه ستونزه لرئ
- **ضعف کول** ممکن پدې معنی وي چې تاسو د eclampsia په نوم یو حالت لرئ
- **خپل ځان یا بل چا ته د زیان رسولو فکرونه یا احساسات** ممکن پدې معنی وي چې تاسو له زیږون وروسته خپګان لرئ
- **شدیده وینه بهیدل،** په یو ساعت کې له یو څخه ډیرې ټوټې (Pad) لمدول یا د هګیو په اندازه یا لوبې ټوټې وینه بهیدل ممکن پدې معنی وي چې تاسو د زیږون خونریزي لرئ
- **هغه زخمونه چې نه جوړیږي،** سوروالی یا د episiotomy، جنسی اندام شلیدل، یا د C-سیکشن ځای څخه کوم اوبه (ریم) تلل ممکن پدې معنی وي چې تاسو انفیکشن (عفونت) لرئ
- ستاسو د پښې د پنډۍ په برخه کې **سوروالی، پرسوب، تودوخه، یا درد** ممکن پدې معنی وي چې تاسو د وینې ټوټه (لختې) لرئ
- **د تودوخې درجه د F ° 100.4 نه لوړه یا F ° 96.8 نه ټیټه،** د جنسی اندام څخه بد بوی یا وینې خارجېدل ممکن پدې معنی وي چې تاسو انفیکشن (عفونت) لرئ
- **ډیر دردناکه سر درد، د لید بدلون، یا ستاسو د معدې په پورتنۍ نښې برخه کې درد** ممکن پدې معنی وي چې تاسو د وینې لوړ فشار لرئ یا د زیږون څخه وروسته preeclampsia لرئ

دا پروګرام د Merck له خوا د Merck د مرستې په واسطه، د میندو لپاره د Merck له لارې، د شرکت 10 کلن، 500 ملیونه ډالرو نوښت لخوا ملاتړ کیږي تر څو د داسې نړۍ رامینځته کولو کې مرسته وکړي چیرې چې هیڅ ښځه نه مري. د میندو لپاره Merck د متحده ایالاتو او کانادا څخه بهر د میندو لپاره د MSD په نوم پیژندل کیږي.

AWHONN د دې سند د ژباړې د سوداګریز ملاتړ لپاره Kenvue څخه منه کوي.

©2023 Association of Women's Health, Obstetric, and Neonatal Nurses. ټول حقونه خوندي دي. غیر محدود چاپ کاپي یوازې د ناروغۍ په اړه د زده کړې لپاره اجازه لري. د بیا تولید لپاره د نورو ټولو غوښتنو لپاره، مهرباني وکړئ له permissions@awhonn.org سره اړیکه ونیسئ.

AWHONN
PROMOTING THE HEALTH OF WOMEN AND NEWBORNS