OKOA MAISHA YAKO:

Pata Utunzaji wa Ishara Hizi za Onyo BAADA YA KUJIFUNGUA

Wanawake wengi na watu wanaojifungua hupona bila matatizo. **Lakini mtu yeyote anaweza kupatwa na matatizo hadi mwaka mmoja baada ya kujifungua.** Kujifunza kutambua ishara hizi za onyo BAADA YA KUJIFUNGUA na kujua cha kufanya kunaweza kuokoa maisha yako.

Amini hisia zako.
DAIMA tafuta utunzaji wa matibabu ikiwa huhisi vizuri au una maswali au wasiwasi.

Piga simu kwa 911 iwapo:

- ❑ **Una maumivu kifuani**
- ❑ **Unapumua kwa shida au unaishiwa na pumzi**
- ❑ **Unapatwa na mpapatiko**
- ❑ **Una mawazo ya kujiumiza mwenyewe au mtu mwingine**

Pigia simu mtoa huduma wa afya

ikiwa:
(unahitaji kuona dalili moja tu)

(Ikiwa huwezi kufikia mtoa huduma wako wa afya, piga simu kwa 911 au nenda kwenye chumba cha dharura)

- ❑ **Unatokwa na damu, inayolowa pedi moja / saa, au damu iliyoganda, ya ukubwa wa yai au kubwa zaidi.**
- ❑ **Una mkato ambao hauponi**
- ❑ **Mguu umekuwa mwekundu au umevimba, ambao unauma au una joto ukiguswa**
- ❑ **Una halijoto ya 100.4°F au juu or 96.8 °F au chini**
- ❑ **Una maumivu ya kichwa ambayo haiwi nafuu, hata baada ya kunywa dawa, au maumivu mabaya ya kichwa amoja na mabadiliko ya muonekano**

Waambie 911 au mtoa huduma wako wa afya:

"Nilijifungua mnamo tarehe _____
[tarehe]
na ninapata _____."
[ishara maalum za onyo]

Skani hapa ili kupakua kipeperushi hiki katika lugha nyingi.

Ishara hizi za onyo baada ya kujifungua zinaweza kuhatarisha maisha ikiwa hutapokea utunzaji wa matibabu mara moja kwa sababu:

- **Maumivu kifuani, kupumua kwa shida au kuishiwa na pumzi** (shida ya kushikilia pumzi) kunaweza kumaanisha kuwa una damu iliyoganda kwenye pafu lako au tatizo la moyo
- **Mipapatiko** inaweza kumaanisha kuwa una hali inayoitwa eklampsia
- **Mawazo au hisia za kutaka kujiumiza mwenyewe au mtu mwingine** yanaweza kumaanisha kuwa una unyongovu wa baada ya kujifungua
- **Kutokwa na damu (nyingi)**, inayoloa zaidi ya pedi moja kwa saa moja au kupitisha damu iliyoganda yenye ukubwa wa yai au kubwa zaidi kunaweza kumaanisha kuwa unatokwa na damu ya uzazi
- **Mkato hauponi, uwekundu kuongezeka au usaha wowote** kutoka kwa episiotomia, kuraruka kwa uke au sehemu pa upasuaji kunaweza kumaanisha kuwa una maambukizi.
- **Uwekundu, uvimbe, joto, au maumivu** katika eneo la nyuma ya mguu wako inaweza kumaanisha kuwa una damu iliyogannda.
- **Joto la 100.4°F au juu au 96.8°F au chini** damu ya uke au mshuko wenye harufu mbaya unaweza kumaanisha kuwa una maambukizi
- **Maumivu ya kichwa (makali sana), mabadiliko ya kuona, au maumivu katika sehemu ya juu kulia ya tumbo lako** inaweza kumaanisha kuwa una shinikizo la damu au prekilampsia ya baada ya kujifungua.

AWHONN
PROMOTING THE HEALTH OF WOMEN AND NEWBORNS

Programu hii imeungwa mkono kifedha na Merck, kupitia Merck for Mothers, mpango wa miaka 10 wa kampuni, wa dola milioni 500 wa kusaidia kuhakikisha hakuna mwanamke anayefariki wakati anapoleta uhai ulimwenguni. Merck for Mothers inajulikana kama MSD kwa Akina Mama nje ya Marekani na Kanada.

AWHONN anamshukuru Kenvue kwa usaidize wa kibiashara tafsiri za kitini hiki.

©2023 AWHONN. Haki zote zimehifadhiwa. Nakala za uchapishaji zisizo na kikomo zinaruhusiwa kwa ajili ya kuelimisha wagonjwa pekee. Kwa maombi mengine yote ya kuchapisha tena, tafadhali wasiliana kupitia permissions@awhonn.org.

16005