ILIGTAS ANG BUHAY MO:

Kumuha ng Pangangalaga para sa Mga POST-BIRTH na Senyales ng Babalang Ito

Ang karamihan sa mga babae at taong postpartum na nanganak ay gumagaling nang walang problema. **Pero maaaring magkaroon ng komplikasyon ang kahit sino nang hanggang isang taon pagkatapos manganak.** Puwedeng makaligtas ng buhay mo ang malaman kung paano makilala ang mga POST-BIRTH na senyales ng babala at pag-alam sa dapat gawin.

Magtiwala sa iyong instincts.
PALAGING kumuha ng medikal na pangangalaga kung masama ang pakiramdam mo o kung may mga tanong o alalahanin ka.

Tumawag sa 911
kung mayroon kang:

- ❑ **P**ananakit sa dibdib
- ❑ **K**ahirapan sa paghinga o pangangapos ng hininga
- ❑ **M**ga seizure
- ❑ **P**ag-iisip na saktan ang sarili mo o ibang tao

Tawagan ang iyong provider ng pangangalagang pangkalusugan
kung mayroon kang:
(isang senyales lang ang kailangan mo)

(Kung hindi mo makausap ang iyong provider ng pangangalagang pangkalusugan, tumawag sa 911 o pumunta sa emergency room)

- ❑ **P**agdurugo, pagkapuno ng isang pad/oras, o mga pamumuo ng dugo, na kasinlaki ng isang itlog o mas malaki pa
- ❑ **H**iwang hindi gumagaling
- ❑ **N**amumula o namamagang binti, na masakit o mainit-init kapag hinawakan
- ❑ **T**emperaturang 100.4°F o mas mataas o 96.8°F o mas mababa
- ❑ **P**ananakit ng ulo na hindi gumagaling, kahit pagkatapos uminom ng gamot, o matinding pananakit ng ulo na may mga pagbabago sa paningin

Sabihin sa 911 o sa iyong provider ng pangangalagang pangkalusugan:

"Nanganak ako noong _____ (petsa) at nakakaranas ako ng _____ (mga partikular na senyales ng babala)."

Mag-scan dito para i-download ang handout na ito sa maraming wika.

Posibleng nakamamatay ang mga senyales ng babala na ito pagkatapos manganak kung hindi ka makakatanggap kaagad ng medikal na pangangalaga dahil:

- Ang **pananakit sa dibdib, kahirapan sa paghinga o pangangapos ng hininga** (kinakapos sa paghinga) ay posibleng nangangahulugang mayroon kang pamumuo ng dugo (clot) sa iyong baga o problema sa puso
- Ang **mga seizure** ay posibleng nangangahulugang mayroon kang kondisyong tinatawag na eclampsia
- Ang **mga pag-iisip o pakiramdam na gustong saktan ang sarili mo o ibang tao** ay posibleng nangangahulugang mayroon kang postpartum depression
- Ang **pagdurugo (matindi),** pagpuno sa mahigit sa isang pad sa isang oras o paglalabas ng namuong dugo na kasinlaki ng itlog o mas malaki pa ay posibleng nangangahulugang mayroon kang obstetric hemorrhage
- Ang **hiwang hindi gumagaling, mas matinding pamumula, o anumang nana** mula sa episiotomy, vaginal tear, o site ng C-section ay posibleng nangangahulugang mayroon kang impeksyon
- Ang **pamumula, pamamaga, pag-init, o pananakit** sa iyong binti ay posibleng nangangahulugang mayroon kang pamumuo ng dugo
- Ang **temperaturang 100.4°F o mas mataas o 96.8 °F o mas mababa,** mabahong dugo o discharge mula sa ari ay posibleng nangangahulugang mayroon kang impeksyon
- Ang **pananakit ng ulo (nakapatindi), mga pagbabago sa paningin, o pananakit sa kanang itaas na bahagi ng iyong tiyan** ay posibleng nangangahulugang mayroon kang mataas na presyon ng dugo o post birth preeclampsia

AWHONN
PROMOTING THE HEALTH OF WOMEN AND NEWBORNS

Ang programang ito ay sinusuportahan sa pamamagitan ng pagpopondo mula sa Merck, sa pamamagitan ng Merck for Mothers, ang 10 taon at $500 milyong inisyatiba ng kumpanya para makatulong sa paggawa ng mundo kung saan walang babaeng namamatay habang nagbibigay ng buhay. Kilala ang Merck for Mothers bilang MSD for Mothers sa labas ng United States at Canada.

Pinapasalamatan ng AWHONN ang Kenvue sa komersyal na suporta nito sa mga pagsasalin ng handout na ito.

©2023 AWHONN. Nakalaan ang lahat ng karapatan. Pinapahintulutan ang mga walang limitasyong naka-print na kopya para lang sa edukasyon ng pasyente. Para sa lahat ng iba pang kahilingan sa paggawa ng kopya, makipag-ugnayan sa permissions@awhonn.org.

16005