

Zuhören und schnell handeln könnte ihr Leben retten

HEARTM
IHRE BEDENKEN HÖREN

Wie können Sie helfen?

Wenn eine schwangere oder kürzlich schwangere Frau Bedenken über irgendwelche Symptome äußert, die sie hat, nehmen Sie sich die Zeit, ihr zuzuhören. Zuhören und schnelles Handeln könnten ihr das Leben retten.

- Das sind die dringenden mütterlichen Warnzeichen:
- Hören Sie sich ihre Sorgen an.
- Ermutigen Sie sie, medizinische Hilfe aufzusuchen. Wenn sich etwas nicht richtig anfühlt, sollte sie sich an ihren Arzt wenden. Wenn sie ein dringendes mütterliches Warnzeichen wahrnimmt, sollte sie sofort medizinische Versorgung in Anspruch nehmen. Achten Sie darauf, ob sie sagt, dass sie schwanger ist oder im letzten Jahr schwanger war.
- Bieten Sie ihr an, sie bei der medizinischen Versorgung zu begleiten und ihr zu helfen, Fragen zu stellen.
- Machen Sie sich Notizen und helfen Sie ihr, mit einer medizinischen Fachkraft zu sprechen, damit sie die nötige Unterstützung erhält.
- Unterstützen Sie sie bei der Nachsorge.

Das sind die dringenden mütterlichen Warnzeichen:

Wenn eine Frau, die schwanger ist oder innerhalb des letzten Jahres schwanger war, eines dieser Symptome aufweist, sollte sie sofort medizinische Versorgung erhalten.

- Starke Kopfschmerzen, die nicht besser oder mit der Zeit schlimmer werden
- Schwindelgefühl oder Ohnmacht
- Gedanken, Ihnen selbst oder Ihrem Baby etwas anzutun
- Änderungen Ihrer Sehkraft
- 38 °C Fieber oder höher
- Extreme Schwellung Ihrer Hände oder Ihres Gesichts
- Atembeschwerden
- Schmerzen in der Brust oder Herzasen
- Starke Übelkeit und Erbrechen (*nicht wie die morgendliche Übelkeit*)
- Starke Bauchschmerzen, die nicht weggehen
- Das Baby hört auf, sich während der Schwangerschaft zu bewegen oder die Bewegungen werden langsamer
- Vaginale Blutungen oder Flüssigkeitsaustritt während der Schwangerschaft
- Starke vaginale Blutungen oder Flüssigkeitsaustritt mit üblem Geruch nach der Schwangerschaft
- Starke Schwellung, Rötung oder Schmerzen in Ihrem Bein
- Extreme Müdigkeit

Diese Liste soll nicht alle Symptome abdecken, die bei einer Frau während oder nach der Schwangerschaft auftreten können. Mehr über dringende mütterliche Warnzeichen erfahren Sie unter cdc.gov/HearHer.

Hear Her

Komplikationen in der Schwangerschaft können bis zu einem Jahr nach der Geburt auftreten. Wenn Ihnen eine Angehörige mitteilt, dass sich etwas nicht richtig anfühlt, unterstützen Sie sie dabei, die nötige Behandlung und Antworten zu erhalten. Lernen Sie die dringenden Warnzeichen kennen, die eine sofortige medizinische Behandlung erfordern. Hier finden Sie einige Gesprächsanregungen, die Ihnen bei der Konversation helfen können:

Während der Schwangerschaft

- Es ist schwer zu sagen, was normal ist, bei all dem, was sich gerade verändert. Es ist aber immer besser, zu prüfen, ob es Grund zur Sorge gibt.
- Es ist wichtig, dass wir diese Informationen mit deinem Arzt teilen und sicherstellen, dass alles in Ordnung ist.
- Ich bin für dich da. Lass uns mit einer medizinischen Fachkraft sprechen, damit du die Hilfe bekommst, die du benötigst.

Nach der Schwangerschaft

- Es ist normal, dass du dich nach der Geburt müde fühlst und etwas Schmerzen hast. Aber du kennst deinen Körper am besten. Wenn dich etwas beunruhigt, solltest du mit deinem Arzt sprechen.
- Auch wenn dein neues Baby viel Aufmerksamkeit und Pflege braucht, ist es wichtig, dass du dich auch um dich selbst kümmerst.
- Du bist nicht allein. Ich bin für dich da. Lass uns mit einer medizinischen Fachkraft sprechen, damit du die Hilfe bekommst, die du benötigst.

HEARTM
IHRE BEDENKEN HÖREN

**Wenn du zusätzliche Unterstützung brauchst, habe keine Angst,
auch um Hilfe zu bitten.**

Erfahren Sie mehr über die „Hear Her“-Kampagne der CDC unter
www.cdc.gov/HearHer.

