



聆聽且
迅速行動
可以拯救她的生命

HEAR
聆聽她的擔憂

您能提供甚麼協助？

如果有孕婦或新近懷孕的婦女對自己的任何症狀表示擔憂，請花點時間聆聽她的說話。如果她說感到不舒服，請鼓勵她尋求醫療協助。如果她現正經歷緊急的孕婦警告徵兆，則應立即接受醫療護理。確保她說自己正在懷孕或曾在過去一年內懷孕。

了解緊急的孕婦警告徵兆：

- 嚴重的頭痛，無法消退或隨時間加劇
- 頭暈或昏厥
- 有傷害自己或嬰兒的想法
- 視力出現變化
- 發燒至華氏 100.4 度或以上
- 雙手或臉部變得極度腫脹
- 呼吸困難
- 胸痛或心跳很快
- 嚴重噁心及嘔吐
(不像孕吐)
- 嚴重的腹痛，並且無法消退
- 在懷孕期間，胎兒停止或減慢移動
- 在懷孕期間，陰道出血或有液體滲漏
- 在懷孕過後，出現嚴重的陰道出血或有異味液體滲漏
- 腿部出現腫脹、發紅或疼痛
- 極度疲倦

請瀏覽 www.cdc.gov/HearHer 瞭解更多有關 CDC「聆聽她」
(Hear Her) 活動的詳情。

「聆聽她」

如果摯愛與您分享某些不對勁的感覺，以下是一些可以協助您進行對話的要點：

懷孕期間

- 當所有情況正在出現變化，所以很難說甚麼是正常情況。最好檢查一下您是否有任何擔心的事情。
- 最重要的是，我們會與您的醫生分享這些資料，並確保一切正常。
- 我會常伴您左右給予所需的支持。讓我們與醫療服務提供者談談，獲取所需的護理。

懷孕過後

- 在分娩後，感到疲倦和有些疼痛屬正常情況，但您最瞭解自己的身體狀況。如果有甚麼令您擔憂，應向您的醫生諮詢。
- 雖然您的新生嬰兒需要很多關注及照料，但亦要務必照顧好自己。
- 您並不孤單。我聽到您的說話。讓我們與醫療服務提供者談談，獲取所需的護理。



HEAR
聆聽她的擔憂

