

صحتك بعد الحمل: أعراض وعلامات يجب الانتباه لها

لأي امرأة كانت حاملاً، أو فقدت حملها، أو أنجبت خلال العام الماضي

إذا لاحظت أيًا من الأعراض المذكورة أدناه، تواصل مع مقدم الرعاية الصحية في أقرب وقت ممكن. إذا لم تتمكن من الوصول إليهم، توجهي إلى عيادة الرعاية العاجلة أو أقرب قسم طوارئ. إذا شعرت أن الأعراض شديدة أو تشعرين بعدم الأمان، اتصلي بالإسعاف على 911.

هل تعانين من ألم في البطن قوي أو يزداد سوءاً؟

هذا قد يكون ألماً حاداً أو عميقاً يزداد سوءاً عند لمس المنطقة المؤلمة أو الضغط عليها.



هل تنزفين بكثرة؟

هذا يشمل فوطة صحية كبيرة تتشبع بالدم خلال ساعة أو تمرير جلطات دموية أكبر من حجم البيضة.



هل ظهر تورم أو دفاء أو احمرار على وجهك أو يديك أو قدميك أو في ساق واحدة فقط؟ هذا قد يبدو مثل تورم، أو ضيق، أو دفاء، أو ألم، يتطور بسرعة أو يؤثر على ساق واحدة فقط.



هل تعانين من صداع مفاجئ أو شديد جداً أسوأ من المعتاد أو تشعرين بأنه مختلف عن الصداع المعتاد؟

قد تشعرين بذلك بسرعة فجأة، وتشعرين أنه شديد للغاية، ويدوم لفترة طويلة، ولا يتحسن مع أدوية الألم المتوفرة بدون وصفة مثل تايلينول أو أدفيل، أو يكون الصداع متمركز في منطقة الجبين.



هل تعانين من حمى تصل إلى 38°م (100.4°ف) أو أكثر، أو تشعرين بتوسع شديد؟ قد يشمل ذلك القشعريرة، الضعف، الدوار أو الشعور بأنك مريضة بشكل عام.



هل تشعرين بألم أو ضغط بصدرك؟

قد تشعرين بضيق أو ضغط أو عدم راحة في صدرك.



هل تشعرين بتعب شديد حتى بعد أخذ فترات راحة؟

هذا قد يبدو كإرهاق ويجعل المهام اليومية صعبة.



هل تشعرين بضيق في التنفس أو تجدين صعوبة في التنفس؟

قد تشعرين وكأنك لا تستطيعين التقاط أنفاسك أو أن التنفس يتطلب جهداً إضافياً.



هل أغمي عليك، أو شعرت بالقرب من الإغماء، أو لاحظت تسارع نبضات قلبك؟ قد تشعرين وكأن لديك دوار، أو نبض قلبك سريع، أو خفقان في القلب.



هل تغير بصرك فجأة؟

قد يشمل ذلك تطور تشوش في الرؤية، أو ظهور بقع، أو أضواء وامضة أو فقدان جزء من مجال الرؤية.



هل تشعرين بحزن شديد، أو قلق، أو تفكرين في إيذاء نفسك أو طفلك؟ ذلك يشمل تغيرات كبيرة في المزاج أو السلوك، أو قلقاً شديداً أو أفكاراً تخيفك.



هل لديك احمرار أو دفاء أو تورم في أحد الثديين؟ قد تشعرين بعدم الراحة أو سخونة أو الألم عند لمس الثدي، وقد يشمل ذلك ألماً أو احمرار في الحلمة.



هل تتناولين أي أدوية أو تستخدمين مواد (موصوفة طبيياً أو لا) تؤثر على مزاجك أو توترك أو ألمك أو نومك؟ قد يشمل ذلك الشعور بتوكم شديد، أو النوم أكثر من المعتاد، أو صعوبة في العناية بنفسك أو بطفلك.



هل لاحظت تغيرات عند التبول أو في الإفرازات المهبلية؟ من ضمن الأعراض حرقان عند التبول أو إفرازات ذات رائحة قوية أو كريهة أو متعفنة.



ما الذي يمكن توقعه عند طلب الرعاية



سيطرح مقدم الرعاية الصحية أسئلة حول أعراضك، بما في ذلك متى بدأت، وكيف تشعرين، وما إذا كانت الأعراض قد تغيرت. قد يفحصون علاماتك الحيوية (مثل ضغط الدم، معدل ضربات القلب ودرجة الحرارة) ويتحدثون معك عن شعورك وأحاسيسك، بما في ذلك مزاجك وطاقتك. قد يسألون أيضاً عن حملك وولادتك، بما في ذلك أي شواغل صحية واجهتك، حيث يمكن لهذه المعلومات أن تساعد في توجيههم إلى كيفية رعايتك. سيشرح لك مقدم الرعاية ما يعتقد أنه يحدث لك، ويناقش أي خطوات قادمة، ويجب على أسئلتك، ويساعدك بأن يربطك بالدعم أو الخدمات المتاحة في منطقتك إذا لزم الأمر.



هذه الورقة متاحة بلغات أخرى. امسحي رمز QR لتري اللغات الأخرى.

هذه الورقة المعلوماتية مخصصة للمعلومات العامة فقط ولا تحل محل النصائح الطبية أو التشخيص أو العلاج.

الحصول على المساعدة

لأي أسئلة أخرى أو دعم عاطفي، الموارد أدناه متاحة.

أسئلة طبية أو متابعة (أونتاريو)

- Health 811: اتصلي ب 811 أو زوري موقع health811.ontario.ca للتحديث مع ممرضة.

دعم الصحة النفسية (أونتاريو)

- اتصلي أو أرسلني رسالة نصية إلى رقم 8-8-9: خط المساعدة لأزمة الانتحار (متوفر على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع)
- خط المساعدة للصحة النفسية: 1-866-531-2600 (متوفر على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع) أو زيارة connexontario.ca
- خط المساعدة للأمل في العافية Hope for Wellnes: 1-855-242-3310 (متوفر على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع) زيارة hopeforwellness.ca لدعم للشعوب الأمم الأولى، والإينويت والميتيس