

# La salute dopo la gravidanza: segni cui prestare attenzione

PER CHIUNQUE SIA STATA INCINTA, ABBIA SUBITO UN ABORTO SPONTANEO O PARTORITO NELL'ANNO SCORSO



Se notate uno o più dei sintomi elencati di seguito, contattate il medico il prima possibile. Se non potete raggiungerlo, andate a una clinica per le urgenze o al più vicino pronto soccorso. Se i sintomi sono gravi o non vi sentite sicure, chiamate il 911.



## Sanguinate molto?

Questo può comprendere intridere un pannolino maxi in un'ora o espellere grumi di sangue più grandi di un uovo.



## Avete mal di pancia forte o in peggioramento?

Può essere un dolore acuto o profondo quando la zona viene toccata o compressa.



## Avete un mal di testa improvviso o molto forte, peggiore del solito o diverso dai vostri mal di testa normali?

Può arrivare rapidamente, essere molto intenso, durare a lungo, non migliorare con medicinali da banco come il Tylenol o l'Advil, o concentrarsi nella parte anteriore della testa.



## Avete gonfiore, calore o rossore in faccia, nelle mani, nei piedi o in una gamba?

Può manifestarsi come rigonfiamento, calore o indolenzimento a sviluppo rapido o che colpisce una sola gamba.



## Sentite dolore o pressione al petto?

Può manifestarsi come oppressione, compressione o malessere nel torace.



## Avete febbre a 38°C (100.4°F) o più, o vi sentite molto male?

Potrebbe comprendere brividi, debolezza, vertigini o senso di malessere generale.



## Avete il fiato corto o faticate a respirare?

Potreste sentire di non riuscire a prendere fiato, o che respirare richieda maggiore sforzo.



## Siete estremamente stanche, anche dopo il riposo?

Sentirsi esauste complica le faccende quotidiane.



## Vi è improvvisamente cambiata la vista?

Può comprendere visione annebbiata, macchie, lampi di luce o perdita di campo visivo.



## Siete svenute, vi siete sentite mancare o avete avuto il batticuore?

Può manifestarsi come sentirsi la testa leggera, il cuore battere in fretta o più forte.



### **Avete rossore, calore o gonfiore in un seno?**

Può sentirsi indolenzito, caldo o dolente, e può avere un capezzolo dolente o arrossato.



### **Avete notato cambiamenti quando urinate o nelle secrezioni vaginali?**

Può comprendere bruciore quando urinate o secrezioni dall'odore molto intenso, sgradevole o puzzolente.



### **Vi sentite molto tristi, ansiose o vi vengono in mente idee di fare del male a voi stesse o al bebé?**

Può comprendere bruschi cambiamenti d'umore o comportamento, preoccupazione intensa o pensieri spaventosi.



### **Assumete farmaci o usate sostanze (su ricetta o meno) che influenzano l'umore, lo stress, il dolore o il sonno?**

Può comprendere sentirsi molto poco bene, dormire più del solito o far fatica a occuparsi di sé e del bebé.

## Ottenere aiuto

Per ogni altra domanda o supporto emotivo, sono disponibili le seguenti risorse.

### **Domande mediche o di follow-up (Ontario)**

- **Health 811:**  
Comporre l'**811** o visitare il sito [health811.ontario.ca](https://health811.ontario.ca) per parlare con un infermiere.

### **Supporto Salute Mentale (Ontario)**

- **Chiamare o messaggiare il 9-8-8:**  
Linea Antisueicidi (disponibile 24/7)
- **Linea Salute Mentale:**  
1-866-531-2600 (disponibile 24/7)  
oppure visitare [connexontario.ca](https://connexontario.ca)
- **Linea Speranza di Benessere:**  
1-855-242-3310 (disponibile 24/7)  
oppure visitare [hopeforwellness.ca](https://hopeforwellness.ca)  
*Supporta persone delle First Nations, Inuit e Métis*



### **Cosa aspettarsi quando si chiede aiuto**

Un sanitario porrà domande sui sintomi, compreso quando sono iniziati, come si presentano e se sono cambiati. Potrà verificare i vostri segni vitali (come pressione sanguigna, ritmo cardiaco e temperatura) e parlare con voi di come vi sentite emotivamente, compreso l'umore e l'energia. Potrà anche chiedervi della gravidanza e del parto, compresi eventuali problemi di salute, in quanto queste informazioni possono aiutare a fornirvi assistenza. Il sanitario vi spiegherà cosa pensa stia succedendo, discuterà eventuali passi successivi, risponderà alle vostre domande e vi aiuterà a contattare supporti o servizi disponibili nella vostra zona, se necessario.

**Questa scheda informativa è disponibile in altre lingue.**

Per vederle, scansionate il codice QR.



*Questa scheda informativa è solo per informazioni generali e non sostituisce pareri, diagnosi o trattamenti medici.*