

# 孕后健康：需要关注的身体信号

写给过去一年内曾怀孕、经历妊娠丧失或分娩的人

**!** 如果你出现以下任何症状，请尽快联系医护人员。如果无法联系到他们，请前往紧急医疗诊所或最近的急诊室。如果症状严重或你感到不安全，请拨打 911。



## 你出血很多吗？

比如一小时内湿透一片卫生巾，或排出比鸡蛋还大的血块。



## 你有剧烈或加重的腹部疼痛吗？

可能是刺痛或深部疼痛，触摸或按压该部位时疼痛会加剧。



## 你是否突然出现非常严重的头痛，比平常更厉害，或者感觉不同于你平时的头痛？

这种头痛可能来得很快，感觉非常剧烈，持续时间长，服用泰诺或布洛芬等非处方止痛药也无法缓解，或者主要集中在额头部位。



## 你的脸、手、脚或一条腿出现肿胀、发热或发红吗？

可能表现为浮肿、紧绷、发热或疼痛，而且发展迅速或仅影响一条腿。



## 你感到胸痛或胸闷吗？

可能会感觉胸口紧绷、被挤压或不适。



## 你的体温达到或超过 38°C (100.4°F)，或者感觉非常不舒服吗？

可能伴随寒战、虚弱、头晕或全身不适。



## 你是否呼吸急促或感觉呼吸困难？

可能会觉得喘不过气来，或者呼吸格外费力。



## 即使休息后，你仍然感到非常疲倦吗？

可能会觉得精疲力尽，连日常活动都难以完成。



## 你的视力突然发生变化了吗？

可能出现视线模糊、看到黑点、闪光，或部分视野丧失。



## 你有晕倒、接近晕倒的感觉、或者注意到自己心跳加快吗？

可能会感到头晕、心跳加速或心跳剧烈。



**你的一侧乳房出现发红、发热或肿胀吗？**  
触碰时可能会感到酸痛、发热或疼痛，乳头也可能出现疼痛或发红。



**你感到非常悲伤、焦虑，或者有伤害自己或宝宝的念头吗？**  
可能表现为情绪或行为大幅改变，强烈担忧，或有让你恐惧的想法。



**你注意到排尿或阴道分泌物有什么变化吗？**  
可能表现为排尿灼热感，或分泌物有非常浓烈、难闻或腐烂的气味。



**你目前是否在服用任何会影响情绪、压力、疼痛或睡眠的药物或其他物质（不论是否需要处方）？**  
可能表现为身体非常不适、睡眠比平时多，或者难以照顾自己或宝宝。

## 寻求帮助

如果有其他疑问或需要情感支持，可使用以下资源。

### 医疗问题或后续跟进（安大略省）

- **健康热线 811:**  
拨打 **811** 或访问 [health811.ontario.ca](http://health811.ontario.ca)，与护士交谈。

### 心理健康支持（安大略省）

- **致电或发短信至 9-8-8:**  
自杀危机求助热线（24 小时全天服务）
- **心理健康求助热线:**  
1-866-531-2600（24 小时全天服务）  
或访问 [connexontario.ca](http://connexontario.ca)
- **希望健康热线:**  
1-855-242-3310（24 小时全天服务）  
或访问 [hopeforwellness.ca](http://hopeforwellness.ca)  
支持原住民、因纽特人和梅蒂斯人



### 就医时须知

医护人员会询问你的症状，包括症状何时开始、感觉如何以及是否有变化。他们可能会检查你的生命体征（如血压、心率和体温），并与你讨论你的情绪感受，包括心情和精力情况。他们还可能询问你的怀孕和分娩情况，包括你遇到的健康问题，因为这些信息有助于指导护理。医护人员会向你解释可能发生的情况，讨论下一步措施，回答你的问题，并在需要时帮助你联系在当地可以获得的支持或服务。

本信息摘要备有其他语言版本。  
扫描二维码即可查看。



本信息摘要仅供一般参考，不能替代医疗建议、诊断或治疗。