

孕後健康：需要關注的身體信號

寫給過去一年內曾懷孕、經歷妊娠丟失或分娩的人

! 如果你出現以下任何症狀，請儘快聯絡醫護人員。如果無法聯絡到他們，請前往緊急醫療診所或最近的急診室。如果症狀嚴重或你感到不安全，請撥打 911。



你出血很多嗎？

比如一小時內濕透一片衛生巾，或排出比雞蛋還大的血塊。



你有劇烈或加重的腹部疼痛嗎？

可能是刺痛或深部疼痛，觸摸或按壓該部位時疼痛會加劇。



你是否突然出現非常嚴重的頭痛，比平常更厲害，或者感覺不同于你平時的頭痛？

這種頭痛可能來得很快，感覺非常劇烈，持續時間長，服用泰諾或布洛芬等非處方止痛藥也無法緩解，或者主要集中在額頭部位。



你的臉、手、腳或一條腿出現腫脹、發熱或發紅嗎？

可能表現為浮腫、緊繃、發熱或疼痛，而且發展迅速或僅影響一條腿。



你感到胸痛或胸悶嗎？

可能會感覺胸口緊繃、受擠壓或不適。



你的體溫達到或超過 38°C (100.4°F)，或者感覺非常不舒服嗎？

可能伴隨寒戰、虛弱、頭暈或全身不適。



你是否呼吸急促或感覺呼吸困難？

可能會覺得喘不過氣來，或者呼吸格外費力。



即使休息後，你仍然感到非常疲倦嗎？

可能會覺得精疲力盡，連日常活動都難以完成。



你的視力突然發生了變化嗎？

可能出現視線模糊、看到黑點、閃光，或部分視野喪失。



你有暈倒、接近暈倒的感覺、或者注意到自己心跳加快嗎？

可能會感到頭暈、心跳加速或心跳劇烈。



你的一側乳房出現發紅、發熱或腫脹嗎？
觸碰時可能會感到酸痛、發熱或疼痛，乳頭也可能出現疼痛或發紅。



你感到非常悲傷、焦慮，或者有傷害自己或寶寶的念頭嗎？
你感到非常悲傷、焦慮，或者有傷害自己或寶寶的念頭嗎？



你注意到排尿或陰道分泌物有什麼變化嗎？
可能表現為排尿灼熱感，或分泌物有非常濃烈、難聞或腐爛的氣味。



你目前是否在使用任何會影響情緒、壓力、疼痛或睡眠的藥物或其他物質（不論是否需要處方）？
可能表現為身體非常不適、睡眠比平時多，或者難以照顧自己或寶寶。

尋求幫助

如果有其他疑問或需要情感支援，可使用以下資源。

醫療問題或後續跟進(安大略省)

- **健康熱線 811：**
撥打 **811** 或瀏覽 health811.ontario.ca，與護士交談。

心理健康支持(安大略省)

- **致電或發短訊至 9-8-8：**
自殺危機求助熱線 (24 小時全天服務)
- **心理健康求助熱線：**
1-866-531-2600 (24 小時全天服務)
或瀏覽 connexontario.ca
- **希望健康熱線：**
1-855-242-3310 (24 小時全天服務)
或瀏覽 hopeforwellness.ca
支持原住民、因紐特人和梅蒂斯人



就醫時須知

醫護人員會詢問你的症狀，包括症狀何時開始、感覺如何以及是否有變化。他們可能會檢查你的生命體征（如血壓、心率和體溫），並與你討論你的情緒感受，包括心情和精力情況。他們還可能詢問你的懷孕和分娩情況，包括你遇到的健康問題，因為這些資訊有助於指導護理。醫護人員會向你解釋可能會發生的情況，討論下一步措施，回答你的問題，並在需要時幫助你聯絡在當地可以獲得的支援或服務。

本資訊摘要備有其他語言版本。
掃描二維碼即可查看。



本資訊摘要僅供一般參考，不能替代醫療建議、診斷或治療。