

# تعرفي على العلامات التحذيرية بعد الحمل – فقد تتقد المعرفة حياتك

تتمتع معظم السيدات بحمل صحي، ولكن هناك علامات تحذيرية معينة تظهر بعد الحمل ويمكن أن تدل على مشكلات أكثر خطورة وتهدد حياتك وحياتك رضيعك. انتبهي لما يصدر عن جسمك. إذا عانيت من أي من هذه العلامات التحذيرية، فتحدثي إلى مقدم رعايتك الصحية على الفور أو اتصلي بالرقم 911.

التفكير في الانتحار أو إيذاء نفسك أو رضيعك أو شخص آخر\*



الصداع الشديد أو تغيرات في الرؤية



الذراع أو الساق المتورمة أو ذات اللون الأحمر



ألم في الصدر أو نبضات القلب السريعة للغاية أو كما لو كان قلبك يتخطى النبضات



عدم التئام جرح الجراحة القيصرية أو بضع الفرج (التمزق المهبلي)



الحمى بدرجة حرارة تبلغ 100.4 درجة فهرنهايت (أو 38 درجة مئوية) أو أعلى



الإصابة بنزيف مهبلي يبيل فوطة صحية واحدة أو أكثر في الساعة أو إفرازات بكم أكبر أو تنتج عنها رائحة كريهة



النوبات التشنجية، حيث يمكن أن تعاني من حركات غير اعتيادية (مثل الارتعاش أو الانتفاضات) و/أو الارتباك



\* إذا كنت أنت أو شخص تعرفينه تفكران في الانتحار، فتواصلتي مع خط NYC Well للتحدث إلى أحد الاستشاريين المتاحين على مدار 24 ساعة طوال أيام الأسبوع: اتصلي بالرقم 888-692-9355 أو أرسلني رسالة نصية تحمل كلمة "WELL" إلى الرقم 65173 أو استخدمني خاصية الدردشة على الموقع [nyc.gov/nycwell](http://nyc.gov/nycwell). إذا كنت أنت أو شخص تعرفينه معرضين لخطر وشيك أو تواجهان خطرًا وشيغًا، فتوجهي إلى غرفة الطوارئ أو اتصلي بالرقم 911.

للمزيد من المعلومات حول العلامات التحذيرية أثناء الحمل وبعده، اطلبي بطاقة المعلومات "تعرفي على العلامات التحذيرية" من مقدم رعايتك أو تفضلي بزيارة [nyc.gov/health](http://nyc.gov/health) وابحثي عن "maternal health" (صحة الأم).