

וויסט די ווארענונג צייכנס נאך שוואנגערשאפט — עס קען ראטעווען אייער לעבן

מערסטנס מענטשן האבן א געזונטע שוואנגערשאפט, אבער עס זענען דא געוויסע ווארענונג צייכנס נאך שוואנגערשאפט וואס קענען מיינען מער ערנסטע, לעבנס-דראענדע פראבלעמען פאר אייך און אייער בעיבי. הערט אויס אייער קערפער. אויב האט איר סיי וועלכע פון די ווארענונג צייכנס, רעדט גלייך צו אייער העלט קעיר פראוויידער אדער רופט **911**.

געדאנקען פון זעלבסטמארד
אדער זיך שעדיגן, אייער בעיבי
אדער איינעם אנדערש *



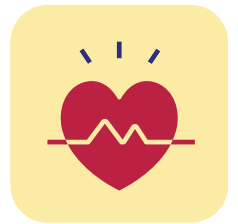
ערנסטע קאפ ווייטאג און זע-
קראפט טוישונגען



א רויטע אדער געשוואלענע
ארעם אדער פיס



טשעסט ווייטאג אדער הארץ
קלאפט צו שנעל אדער לאזט
אויס קלאפן



קייסער-שניט שניט אדער
עפיזיאטאמי (ריס אין די
וואדזשיינע) וואס היילט זיך
נישט אויס



א פיבער פון 100.4 דעגריס
פארענהייט (אדער 38 דעגריס
סעלסיוס) אדער העכער



וואדזשינעל בלוטיגן וואס ווייקט
דורך איין אדער מער פעדס פער
שעה אדער דיסטשארדזש וואס
איז דיקער אדער אנטוויקלט א
שלעכטע שמעק



סידזשורס, אין וועלכע איר
קענט האבן אומגעווענטליכע
באוועגונגען (אזויווי זיך
שאקלען אדער זיך ווארפן)
און/אדער צומישעניש



*אויב איר אדער איינעם וועם איר קענט האט געטראכט פון זעלבסטמארד, פארבינדט זיך מיט NYC Well צו רעדן צו א קאונסלער 7/24: רופט 888-692-9355, טעקסט "WELL" צו 65173 אדער טשעט ביי nyc.gov/nycwell. אויב איר אדער איינער וועם איר קענט איז אין באלדיגע ריזיקע אדער אין באלדיגע געפאר, גייט צו די עמערדזשענסי רום אדער רופט 911.

פאר מער אינפארמאציע אויף ווארענונג צייכנס ביידע בשעת
און נאך שוואנגערשאפט, בעט אייער פראוויידער א "וויסט די
ווארענונג צייכנס" פאלם קארד, אדער באזוכט nyc.gov/health און
זוכט "maternal health" (מאמע געזונטהייט).