

וויסט די ווארענונג צייכנס דורכאויס און נאך שוואנגערשאפט – עס קען ראטעווען אייער לעבן.

הערט זיך צו צו אייער קערפער און געטרויט אייערע אינסטינקטן.
אייער קערפער גייט דורך אסאך טוישונגען דורכאויס שוואנגערשאפט און
ביז א יאר נאכן געבורט. די פאלגענדע ווארענונג צייכנס קענען מיינען
מער ערנסטע, לעבנס-דראענדע פראבלעמען פאר אייך און אייער בעיבי.

שוועריגקייטן צו אטעמען

- שוועריגקייטן צו אטעמען אדער פילן ווי איר קענט נישט כאפן אייער אטעם



פיבער

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



פראבלעמאטישע געדאנקען*

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



ערנסטע קאפ ווייטאג און זע-קראפט טוישונגען

- פלוצלינגדיגע ערנסטע קאפ ווייטאג
- קאפ ווייטאג וואס ווערט ערגער אפילו נאכן נעמען מעדיצין
- זע-קראפט טוישונגען



ברוסט קאסטן אדער הארץ אומבאקוועמליכקייט

- ברוסט קאסטן ווייטאג
- הארץ קלאפט צו שנעל אדער לאזט אויס קלאפן



סיזשור

- סיי וועלכע באוועגונגען וועלכע זענען נישט נארמאל פאר אייך, אזויווי זיך שאקלען אדער זיך ווארפן
- צומישעניש וועגן וואס עס גייט פאר ארום אייך



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

ערנסטע בויך ווייטאג אדער איבלונג

- ערנסטע בויך ווייטאג וואס גייט נישט אוועק
- ערנסטע איבלונג אדער ברעכן אז איר קענט נישט עסן אדער אראפהאלטן עסנווארג



פארמאטערטקייט

- עקסטרעמע מידיקייט וואס ווערט נישט בעסער נאכן זיך אפרוען



טויש אין בעיבי באוועגונגען (אויב איר זענט טראגעדיג)

- בעיבי רוקט זיך ווייניגער ווי נארמאל



פילן ווי מען גייט חלש'ן אדער שווינדלען

- פילן שוואך אדער חלש'ן
- פילן שווינדלדיג, און עס האלט אין איין געשען אדער גייט נישט אוועק



וואדזשינעל בלוטיגן אדער דיסטשארדזש

- וואדזשינעל דיסטשארדזש מיט א שלעכטע שמעק
- וואדזשינעל בלוטיגן אדער פליסיגקייט קומען פון אייער וואדזשינע (ווען איר זענט טראגעדיג)
- וואדזשינעל בלוטיגן וואס ווייקט דורך איין אדער מער פעדס פער שעה (נאך שוואנגערשאפט)
- בלוט פארגליווערונגען אזוי גרויס ווי אן איי אדער גרעסער (נאך שוואנגערשאפט)



געשווילאכץ

- רויעט אדער געשוואלענע ארעם אדער פיס, וואס קען זיין ווייעדיג אדער ווארעם ביים עס אנרירן
- עקסטרעמע געשווילאכץ פון אייערע הענט און פינגערס אזוי אז עס איז שווער צו בייגן אייערע פינגערס אדער איר קענט נישט אנטון רינגלעך
- געשווילאכץ פון אייער פנים, אריינגערעכנט אויפגעבלאזענע אויגן
- געשווילאכץ פון אייער מויל, ליפן אדער צונג



פראבלעמען מיט קייסער-שניט שניט אדער עפיזיטאמי אויסהיילונג

- קייסער-שניט שניט וואס היילט זיך נישט אויס
- עפיזיטאמי (ריס אין די וואדזשינע) וואס היילט זיך נישט אויס



הערט אויס אייער קערפער. אויב האט איר **סיי וועלכע** פון די ווארונג צייכנס, פארבינדט זיך גלייך מיט אייער פראוויידער אדער רופט **911**.

פאר מער אינפארמאציע, באזוכט [nyc.gov/health](https://www.nyc.gov/health) און זוכט פאר **"maternal health"** (מאמע געזונטהייט).

