သင့် အသက်ကို ကယ်တင်ပါ

ဤမီးဖွားပြီးနောက်သတိပေးသည့် လက္ခဏာများကို ဂရုစိုက်ပါ။

အမျိုးသမီး အများစုနှင့် မီးဖွားပြီးသူ အများစုသည် ပြဿနာမရှိဘဲ ပြန်လည်ကောင်းမွန်လာကြသည်။ သို့သော် မည်သူမဆို မွေးပြီး တစ်နှစ်အထိ နောက်ဆက်တွဲ ပြဿနာရှိနိုင်သည်။ ဤသတိပေးချက် လက္ခဏာများကို သိရှိနားလည်ရန် သင်ယူခြင်းနှင့် ဘာလုပ်ရမည်ကို သိရှိခြင်းသည် သင့်အသက်ကို ကယ်တင်နိုင်သည်။

မင်းရဲ့ဗိဇကိုယုံပါ။
သင့်တွင် နေမကောင်းခြင်း သို့မဟုတ် မေးခွန်းများ သို့မဟုတ် စိုးရိမ်ပူပန်မှုများ ရှိပါက ဆေးကုသမှုကို အမြဲခံယူပါ။

သင့်တွင် 911 ကိုခေါ်ဆိုပါ။

- ❑ ရင်ဘတ်တွင်နာကျင်ခြင်း။
- ❑ အသက်ရှူကြပ်ခြင်း သို့မဟုတ် အသက်ရှူကြပ်ခြင်း။
- ❑ တက်ခြင်း။
- ❑ သင်ကိုယ်တိုင် သို့မဟုတ် တစ်စုံတစ်ဦးကို ထိခိုက်နာကျင်စေမည့် အတွေးများ

သင့်တွင်-သင့်ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူကို ဖုန်းခေါ်ဆိုပါ။ (မင်းမှာ လက္ခဏာတစ်ခုပဲလိုတယ်)

(သင့်ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူကို မဆက်သွယ်နိုင်ပါက 911 ကိုခေါ်ဆိုပါ သို့မဟုတ် အရေးပေါ်ခန်းသို့ သွားပါ)

- ❑ တစ်နာရီ/နာရီကြာစိမ်ထားသော သို့မဟုတ် သွေးခဲခြင်း၊ ဥအရွယ်အစား သို့မဟုတ် ပိုကြီးသော သွေးထွက်ခြင်း။
- ❑ အနာကျက်ခြင်းမဟုတ်သော ခွဲစိတ်မှု
- ❑ နီရဲသော သို့မဟုတ်ရောင်ရမ်းနေသောခြေထောက်၊ ထိမိရုန် နာကျင် သို့မဟုတ် ပူနေပါသည်။
- ❑ အပူချိန် 100.4°F သို့မဟုတ် ထို့ထက် သို့မဟုတ် 96.8°F သို့မဟုတ် အောက်
- ❑ ဆေးသောက်ပြီးသော်လည်းကောင်းမသက်သာသော ခေါင်းကိုက်ခြင်း သို့မဟုတ် အမြင်အာရုံပြောင်းလဲခြင်း ဆိုးရွားသော ခေါင်းကိုက်ခြင်း။

911 သို့ သင့်ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူကို ပြောပြပါ-

"ကျွန်မက _____ (ရက်စွဲ) မွေးပြီး _____ (အထူးသတိပေးလက္ခဏာများ) ရှိနေတယ်။"

ဤလက်ကမ်းစာစောင်ကို ဘာသာစကားများစွာဖြင့် ဒေါင်းလုဒ်လုပ်ရန် ဤနေရာကို စကင်ဖတ်ပါ။

ကလေးမွေးဖွားပြီးနောက်ပိုင်းသတိပေးချက်လက္ခဏာများသည် ဆေးကုသမှုချက်ချင်းမခံယူပါကအသက်အန္တရာယ်ဖြစ်လာနိုင်သည်-

- **ရင်ဘတ်နာကျင်ခြင်း၊ အသက်ရှူကြပ်ခြင်း သို့မဟုတ် အသက်ရှူကြပ်ခြင်း** (အသက်ရှူကျပ်ခြင်း) သည် သင့်အဆုတ်တွင် သွေးခဲခြင်း သို့မဟုတ် နှလုံးပြဿနာရှိသည်ဟု ဆိုလိုခြင်းဖြစ်နိုင်သည်။
- အရိပ်ကျွဲများကိုမှာ သင့်အရောက်ကို မှန်များဖြစ်သော အဖွဲ့ဝင်များ တစ်ခုကို လည်းကောင်းကောင်း ဆေးကုသမှု ခံယူပါသည်။
- သင့်ကိုယ်သင် သို့မဟုတ် အခြားသူတစ်ဦးဦးကို ထိခိုက်စေလိုသော အတွေး သို့မဟုတ် ခံစားချက်များသည် သင့်တွင် မီးဖွားပြီးနောက် စိတ်ဓာတ်ကျခြင်းကို ဆိုလိုပါသည်။
- သွေးထွက်ခြင်း (လေးလံခြင်း)၊ တစ်နာရီအတွင်း pad တစ်ခုထက်ပို၍စိမ်ခြင်း သို့မဟုတ် မျိုးဥအရွယ်အစားရှိသွေးခဲများ သို့မဟုတ် ပိုကြီးသွားပါက သားဖွားမီးယပ်သွေးယိုခြင်းဖြစ်နိုင်သည်
- တွေ့ပြားမှာ ကုသိယာခြင်းမသာသင့်ကအဖြစ်ကြောင်း ထပ်ပိုပြီး အရောက်ပြည့်အများဆုံးနှစ်ကြောင်း အကောင့်ကြောင့် မှန်များ ပါဝင်ရမည်သည်။
- သင့်ခြေထောက်တွင် နီခြင်း၊ ရောင်ရမ်းခြင်း၊ ပူနွေးခြင်း သို့မဟုတ် ခြေသလုံးကြွက်သားများ နာကျင်ခြင်း သည် သင့်တွင် သွေးခဲနေခြင်းကို ဆိုလိုပါသည်။
- အပူချိန် 100.4°F သို့မဟုတ် ပိုမြင့်သော သို့မဟုတ် 96.8°F သို့မဟုတ် အောက်၊ မိန်းမကိုယ်မှ အနံ့ဆိုးထွက်ခြင်း သို့မဟုတ် သွေးထွက်ခြင်းများသည် သင့်တွင် ရောဂါပိုးဝင်နေသည်ဟု ဆိုလိုခြင်းဖြစ်နိုင်သည်။
- "အာသည်းနာ (အရောက်အသက်အလက်အဆင့်များ), ပြင်းရည်မှန်များ,သင့်လက်သန်းအပေါင်းအခြားသောကြောင်းအပြာအားပေါက်သည်မှာ သင့်ကို အများနှင့်အရောက်မှစားနှင့် အရောက်အသက်ကြောင့် အဖြစ်ရပ်ကြို့သော အများဆုံးကြောင်းပြားခြင်း အောင်မြင်စွာ သင့်ကို ခြောက်ခံစားပါသည်။"

AWHONN
PROMOTING THE HEALTH OF WOMEN AND NEWBORNS

ဤအစီအစဉ်ကို မှာက် မှ မိခင်များအတွက် ကရုဏာ။ မှတဆင့် ရန်ပုံငွေပံ့ပိုးပေးပါသည်။ မိခင်များအတွက် ကရုဏာ။ ကို အမေရိကန်နှင့် ကနေဒါပြင်ပရှိ မိခင်များအတွက် "မစ်တာ" ဟုခေါ်သည်။

ဤလက်ကမ်းစာစောင်၏ ဘာသာပြန်ဆိုချက်များကို စီးပွားရေးဆိုင်ရာ ပံ့ပိုးကူညီမှုအတွက် "အဝ်ဝန်" အား ကျေးဇူးတင်ရှိပါသည်။

©2023 "အဝ်ဝန်" မူပိုင်ခွင့်ကိုလက်ဝယ်ထားသည်။ လူနာပညာရေးအတွက်သာ အကန့်အသတ်မရှိ ပုံနှိပ်မိတ္တူများကို ခွင့်ပြုထားသည်။ မျိုးပွားရန် အခြားတောင်းဆိုမှုများ အားလုံးကို ကျေးဇူးပြု၍ permissions@awhonn.org သို့ ဆက်သွယ်ပါ။