உங்கள் உயிரைப் பாதுகாக்கவும்:

பிரசவத்துக்குப் பின் இந்த எச்சரிக்கை அறிகுறிகள் இருந்தால் கவனிப்புப் பெறுக

பெரும்பாலான பெண்களும் பிரசவித்த நபர்களும் எந்தப் பிரச்சனையும் இல்லாமல் குணமடைகிறார்கள். **ஆனால் பிரசவத்துக்குப் பின் ஒரு வருடம் வரை யாருக்கு வேண்டுமானாலும் சிக்கல்கள் ஏற்படலாம்.** பிரசவத்திற்குப் பின் இந்த எச்சரிக்கை அறிகுறிகளை அடையாளம் காணக் கற்றுக்கொள்வதும் என்ன செய்ய வேண்டும் என்பதை அறிவதும் உங்கள் உயிரைக் காப்பாற்றும்.

உங்கள் உள்ளுணர்வுகளை நம்புங்கள். உங்களுக்கு உடல்நிலை சரியில்லை என்றால், அல்லது கேள்விகள் அல்லது கரிசனைகள் இருந்தால் எப்போதும் மருத்துவ உதவியைப் பெறுங்கள்.

இந்த அறிகுறிகள் இருந்தால் 911 ஐ அழைக்கவும்:

- ❑ நெஞ்சு வலி
- ❑ மூச்சடைப்பு அல்லது மூச்சுத் திணறல்
- ❑ வலிப்புகள்
- ❑ உங்களுக்கு நீங்களே அல்லது வேறு யாருக்காவது தீங்கிழைக்கும் எண்ணங்கள்

இந்த அறிகுறிகள் இருந்தால், உங்கள் ஆரோக்கிய சேவை வழங்குநரை அழைக்கவும்:

(ஒரே ஒரு அறிகுறி இருந்தால் கூட)

(உங்கள் சேவை வழங்குநரை அணுக முடியவில்லை என்றால், 911 ஐ அழைக்கவும் அல்லது அவசர அறைக்குச் செல்லவும்)

- ❑ ரத்தப் போக்கு, ஒரு மணி நேரத்திற்கு ஒரு பேட் நனைந்தால், அல்லது ஒரு முட்டை அளவு அல்லது அதை விடப் பெரிய அளவு ரத்தக் கட்டி போக்கு இருந்தால்
- ❑ சிகிச்சைக்குக் கீறிய இடம் ஆறாமல் இருந்தால்
- ❑ கால் சிவந்து அல்லது வீங்கி இருந்தால், தொடும்போது வலி அல்லது சூடாக இருந்தால்
- ❑ உடல் வெப்பநிலை 100.4°F க்கு மேல் அல்லது 96.8°F க்கு குறைவாக இருந்தால்
- ❑ மருந்து எடுத்தாலும் குணமடையாத தலைவலி, அல்லது கண் பார்வையில் மாற்றத்துடன் கடுமையான தலைவலி இருந்தால்

911இடம் அல்லது உங்கள் ஆரோக்கிய சேவை வழங்குநரிடம் சொல்லுங்கள்:

"நான் _____ (தேதி) அன்று பிரசவித்தேன், இப்போது எனக்கு _____ இருக்கின்றன."

(குறிப்பான எச்சரிக்கை அறிகுறிகள்)

இந்தக் கையேட்டை பல மொழிகளில் பதிவிறக்கம் செய்ய இங்கே ஸ்கேன் செய்யவும்.

பிரசவத்திற்குப் பின் நீங்கள் உடனடியாக மருத்துவ உதவியைப் பெறாவிட்டால் இந்த எச்சரிக்கை அறிகுறிகள் உயிருக்கு ஆபத்தானதாக மாறும், ஏனெனில்:

- **நெஞ்சு வலி, மூச்சடைப்பு அல்லது மூச்சுத் திணறல்** (மூச்சு வாங்குவதில் கஷ்டம்) என்பவைகள் உங்களுக்கு நுரையீரலில் இரத்த உறைவு அல்லது இதயத்தில் பிரச்சனை உள்ளது என்பதைக் குறிக்கலாம்
- **வலிப்புகள் இருந்தால்** உங்களுக்கு கர்ப்ப ஜன்னி (எக்லாம்ப்சியா) எனப்படும் ஒரு நிலை உள்ளது என்பதைக் குறிக்கலாம்
- **உங்களுக்கு நீங்களே அல்லது வேறு யாருக்காவது தீங்கிழைக்கும் எண்ணங்கள் இருந்தால்** உங்களுக்கு பிரசவத்துக்குப் பிந்தைய மன அழுத்தம் உள்ளது என்பதைக் குறிக்கலாம்
- **ரத்தப்போக்கு (கடுமையான),** ஒரு மணி நேரத்திற்கு ஒரு பேடுக்கும் அதிகமான பேட் நனைந்திருந்தால், அல்லது முட்டை அளவு அல்லது அதைவிடப் பெரிய ரத்தக் கட்டி போக்கு இருந்தால் உங்களுக்கு மகப்பேறு ரத்தப் போக்கு உள்ளது என்பதைக் குறிக்கலாம்
- **குணமடையாத சிகிச்சைக்குக் கீறிய இடம் அதிகமாக சிவந்திருந்தால்** அல்லது பெண்ணுறுப்பின் வெட்டுத் திறப்பு (எபிசியோட்டமி) செய்ததால், பெண்ணுறுப்பு கிழிந்ததால் அல்லது சிசேரியன் செய்த இடத்தில் ஏதேனும் சீழ் இருந்தால், உங்களுக்கு தொற்று உள்ளது என்பதைக் குறிக்கலாம்
- **உங்கள் கெண்டைக்கால் பகுதி சிவந்திருந்தால், வீக்கம், சூடு அல்லது வலி** இருந்தால் உங்களுக்கு இரத்த உறைவு உள்ளது என்பதைக் குறிக்கலாம்
- **உடல் வெப்பநிலை 100.4°F க்கு மேல் அல்லது, 96.8°F க்கு குறைவாக** இருந்தால், பெண்ணுறுப்புக் குருதியில் அல்லது வெளிப்போக்கில் துர்நாற்றம் இருந்தால், உங்களுக்குத் தொற்று உள்ளது என்பதைக் குறிக்கலாம்
- **தலைவலி (கடும் வலி), கண் பார்வையில் மாற்றங்கள், அல்லது வயிற்றின் வலது மேல் பாகத்தில் வலி** இருந்தால், உங்களுக்குத் உயர் ரத்த அழுத்தம் அல்லது பிரசவத்துக்குப் பிந்தைய பிரசவ கால ஜன்னி (ப்ரீஎக்லாம்ப்சியா) உள்ளது என்பதைக் குறிக்கலாம்

இந்தத் திட்டம், Merck for Mothers மூலமாக Merck க்கின் நிதியுதவியின் ஆதரவு பெற்றது. Merck for Mothers யுனைடெட் ஸ்டேட்ஸ் மற்றும் கனடாவுக்கு வெளியே MSD for Mothers என அறியப்படுகிறது.

இந்தக் கையேட்டின் மொழியாக்கத்திற்கு Kenvue வழங்கிய வர்த்தக ஆதரவுக்காக Kenvue க்கு AWHONN தன் நன்றிகளை தெரிவித்துக் கொள்கிறது.

©2023 AWHONN. அனைத்து உரிமைகளும் பாதுகாக்கப்பட்டவை. நோயாளி அறிவூட்டத்திற்காக மட்டும் எண்ணற்ற அச்சுப் பிரதிகள் அனுமதிக்கப்படுகின்றன. மறுவெளியீட்டுக்கான மற்ற எல்லா கோரிக்கைகளுக்கும் தொடர்பு கொள்க - permissions@awhonn.org.

AWHONN
PROMOTING THE HEALTH OF WOMEN AND NEWBORNS