HAYOTINGIZNI ASRANG:

Quyidagi TUG‘RUQDAN KEYINGI DAVRga oid ogohlantiruvchi belgilarga diqqat qiling

Aksariyat ayollar va tug‘ruqni boshidan kechirganlar, hech qanday muammosiz o‘zlariga kelishadi. **Lekin ayrimlarda, tug‘ruqdan bir yil o‘tgach, asorat qolishi mumkin.** TUG‘RUQDAN KEYINGI DAVRga oid ogohlantirish belgilarini farqlay olishni o‘rganish va qanday harakatlanishni bilish, hayotingizni saqlab qolishi mumkin.

Instinktlaringizga ishoning. Tobingiz bo‘lmasa, savol yoki gumonlaringiz bo‘lsa, albatta HAR DOIM davolaning.

O‘zingizda quyidagilarni kuzatsangiz, **911 raqamiga qo‘ng‘iroq qiling:**

- ❑ **Ko‘krak qafasida og‘riq**
- ❑ **Nafas olishga qiynalsangiz yoki nafas yetishmasa**
- ❑ **Tutilishlar**
- ❑ **O‘zingizga yoki boshqaga zarar yetkazish o‘ylari xayoldan o‘tsa**

Agar sizda quyidagilar kuzatilsa, **shifokoringizga qo‘ng‘iroq qiling:** (bir belgining o‘zi sizga kifoya)

(Agar shifokoringiz javob bermasa, 911 raqamiga qo‘ng‘iroq qiling yoki tez yordamga boring)

- ❑ **Qon ketishi, bir soatda bir paxta qoplamasini namlash yoki qonning tuxum yoki undan kattaroq ko‘rinishda ivishi**
- ❑ **Kesik tuzalmayotgan bo‘lsa**
- ❑ **Oyog‘ingiz qizargan yoki shishgan bo‘lsa, og‘risa yoki tekkanda issiq bo‘lsa**
- ❑ **Tanangiz harorati 100,4 F yoki yuqoriroq, yoki 96,8 F yoki undan past bo‘lsa**
- ❑ **Qattiq bosh og‘rig‘i, hatto dori iste’molidan keyin ham o‘tmasa, yoki u ko‘rish qobiliyatiga ta’sir qilsa**

911 raqamiga yoki oilaviy shifokoringizga qo‘ng‘iroq qiling:

“Men _____ (sana) sanasida tug‘ganman va o‘zimda _____ (maxsus ogohlantirish belgilarini) kuzatyapman”

Mana bu yerni skanerlab, qo‘llanmaning turli tillarga tarjimasini yuklab oling.

Agar siz zudlik bilan davolanmasangiz, ushbu belgilar hayotingizni xavf ostida qoldirishi mumkin, chunki:

- **Ko‘krak qafasidagi og‘riq, nafas olishda qiynalish yoki nafas yetishmasligi** (nafas ololmasangiz) o‘pkada qon ivishini yoki yurakdagi muammolarni bildirishi mumkin
- **Tutilish** – “eklampsiya” holati sodir bo‘lganini anglatishi mumkin
- **O‘zingizga yoki boshqaga zarar yetkazish o‘ylari xayoldan o‘tsa,** bu – sizda tug‘ruqdan keyingi depressiyani anglatishi mumkin
- **Qon ketishi (juda ko‘p)** bir soatda birdan ziyod paxta qoplama namlansa yoki laxta-laxta qon kelsa – sizda jinsiy yo‘llaridan qon ketayotgan bo‘lishi mumkin
- Epizyotomiya, vaginal kesik yoki qorin bo‘shlig‘idagi **kesik tuzalmasa, o‘ta darajada qizarsa yoki yiring to‘plansa,** bu – sizda infeksiya borligini anglatishi mumkin
- Oyoqning son qismida **qizarish, shishish, issiqlik yok og‘riq** bo‘lsa, sizda qon iviyotgan bo‘lishi mumkin
- **Tanangiz harorati 100,4°F yoki yuqoriroq, yoki 96,8°F yoki undan past chiqsa,** vaginal qondan yoki hayzdan yomon hid qilsa, sizda infeksiya borligini anglatishi mumkin
- **(Qattiq) bosh og‘rig‘i, ko‘rish faoliyatining o‘zgarishi yoki qon bo‘shlig‘ining yuqori o‘ng tomonida** og‘riq bo‘lsa, bu – yuqori qon bosimi yoki tug‘ruqdan keyingi preeklampsiyani anglatishi mumkin

AWHONN
PROMOTING THE HEALTH OF WOMEN AND NEWBORNS

Ushbu dastur Merck tomonidan, “Merck for Mothers” fondi orqali moliyalashtiriladi. AQSH va Kanadadan tashqarida iste’qomat qiluvchi onalar orasida u “MSD” nomi bilan tanish.

AWHONN, ushbu qo‘llanmaning tarjimasini moliyaviy qo‘llab-quvvatlagani uchun, Kenvue kompaniyasiga o‘z minnatdorchiligini bildiradi.

©2023 AWHONN. Barcha huquqlar himoyalangan. Faqatgina bemorlarni xabardor qilish uchun, ushbu qo‘llanmadan cheksiz nusxa olishga ruxsat beriladi. Boshqa maqsadli nuxsalar olish uchun permissions@awhonn.org elektron manziliga murojaat qiling.