



You know your body best.

If you experience something that seems unusual or is worrying you, don't ignore it.

HEAR
HEAR HER CONCERNS

Learn about urgent warning signs and how to talk to your healthcare provider.

If you are pregnant or gave birth within the last year, it's important to talk to your healthcare provider about anything that doesn't feel right.

If you experience any of these warning signs, get medical care immediately:

- Severe headache that won't go away or gets worse over time
- Dizziness or fainting
- Thoughts about harming yourself or your baby
- Changes in your vision
- Fever of 100.4° F or higher
- Extreme swelling of your hands or face
- Trouble breathing
- Chest pain or fast-beating heart
- Severe nausea and throwing up (*not like morning sickness*)
- Severe belly pain that doesn't go away
- Baby's movement stopping or slowing down during pregnancy
- Vaginal bleeding or fluid leaking during pregnancy
- Heavy vaginal bleeding or leaking fluid that smells bad after pregnancy
- Swelling, redness or pain of your leg
- Overwhelming tiredness

Learn more about CDC's Hear Her Campaign at www.health.ny.gov/HearHer.

Use This Guide to Help Start the Conversation:

- Thank you for seeing me. I am/was recently pregnant. The date of my last period/delivery was _____ and I'm having serious concerns about my health that I'd like to talk to you about.
- I have been having _____ (symptoms) that feel like _____ (describe in detail) and have been lasting _____ (number of hours/days).
- I know my body and this doesn't feel normal.

Sample questions to ask:

- What could these symptoms mean?
- Is there a test I can have to rule out a serious problem?
- At what point should I consider going to the emergency room or calling 911?

Notes:

Tips:

- Bring this conversation starter and any additional questions you want to ask to your provider.
- Be sure to tell them that you are pregnant or have been pregnant within a year.
- Tell the doctor or nurse what medication you are currently taking or have recently taken.
- Take notes and ask more questions about anything you didn't understand.



Usted conoce su cuerpo mejor que nadie.

Si siente algo que parece inusual o preocupante, no lo ignore.

HEAR
ESCÚCHELA

Infórmese sobre los signos de advertencia de una urgencia y cómo hablar con su proveedor de atención médica.

Si está embarazada o dio a luz en el último año, es importante que hable con su proveedor de atención médica sobre cualquier cosa que no le parezca bien.

Si tiene cualquiera de estos signos de advertencia, obtenga atención médica de inmediato:

- Dolor de cabeza intenso que no desaparece o empeora con el tiempo
- Mareos o desmayos
- Pensamientos acerca de hacerse daño o hacerle daño al bebé
- Cambios en la visión
- Fiebre de 100.4 °F o más alta
- Hinchazón extrema de las manos o la cara
- Dificultad para respirar
- Dolor en el pecho o latidos cardíacos acelerados
- Dolor abdominal fuerte que no desaparece
- Cansancio extremo
- Movimientos del bebé que cesan o disminuyen durante el embarazo
- Náuseas y vómitos intensos *(más allá de la sensación normal de náuseas y los vómitos que muchas mujeres tienen al principio del embarazo)*
- Sangrado o pérdida de líquido vaginales durante el embarazo
- Sangrado vaginal abundante o pérdida de líquido vaginal que huele mal después del embarazo
- Hinchazón, enrojecimiento o dolor en una pierna

Infórmese más sobre la Campaña Hear Her de los CDC en
www.health.ny.gov/HearHer.

Utilice esta guía como ayuda para iniciar la conversación:

- Gracias por recibirme. Estoy embarazada. La fecha de mi última menstruación fue _____/Estuve embarazada recientemente. Tuve un bebé el _____ y tengo preocupaciones serias acerca de mi salud. Quisiera hablar con usted acerca de ellas.
- He estado teniendo _____ (describir síntomas) que se sienten como _____ (describir en detalle) y han durado _____ (número total de horas/días).
- Conozco mi cuerpo y esto no se siente normal.

Ejemplos de preguntas para hacer:

- ¿Qué podrían significar estos síntomas?
- ¿Existe una prueba de detección que me pueda hacer para descartar un problema grave?
- ¿Cuándo debería considerar ir a la sala de emergencias o llamar al 911?

Notas:

Consejos:

- Lleve esta tarjeta como guía para iniciar la conversación. Incluya preguntas adicionales que tenga para su proveedor de atención médica.
- Asegúrese de decirle que está embarazada o que lo estuvo en el último año.
- Dígle al médico o al enfermero qué medicamentos está tomando en la actualidad o ha tomado recientemente.
- Tome notas y haga más preguntas si hay algo que no entienda.



Ou konnen kò ou pi byen.

Si ou santi yon bagay ki sanble anòmal
oswa ki enkyete ou, pa inyore li.

HEAR
KOUTE ENKYETID LI YO

Aprann siy avètisman ijan yo ak fason pou pale avèk founisè swen sante ou.

Si ou ansent oswa ou te akouche nan ane ki sot pase a, li enpòtan pou pale avèk founisè swen sante ou a konsènan nenpòt bagay ki pa anfòm.

Si ou santi nenpòt nan siy avètisman sa yo, al chèche swen medikal touswit:

- Maltèt grav ki pa vle pase oswa ki vin pi mal ofiramezi
- Vètij oswa endispozisyon
- Panse pou fè tèt ou mal oswa tibebe ou an
- Chanjman nan vizyon ou
- Lafyèy 100.4°F oswa pi wo
- Anflamasyon estrèm nan men ou oswa nan figi ou
- Pwoblèm pou respire
- Doulè nan pwatrin oswa batman kè rapid
- Kèplen grav ak vomisman (*pa tankou kèplen gwosès lematen*)
- Doulè grav nan vant ki pa vle pase
- Mouvmman tibebe a k ap sispann oswa k ap ralanti pandan gwosès la
- Senyen nan vajen oswa likid k ap koule pandan gwosès la
- Gwo senyen nan vajen oswa likid k ap koule ki gen move sant apre gwosès la
- Anflamasyon, woujè oswa doulè nan janm ou
- Fatig akablan

Sèvi Ak Gid Sa A pou Ede Kòmanse Konvèsasyon an:

- Mèsi poutèt ou wè m. Mwen ansent/mwen te ansent dènyèman. Dat dènye peryòd/akouchman mwen te _____ epi mwen gen enkyetid grav pou sante m ke m ta renmen pale sou yo avèk ou.
- Mwen te gen _____ (sentòm) ki sanble tankou _____ (dekri an detay) epi ki te dire _____ (kantite èdtan/jou).
- Mwen konnen kò m, epi sa pa sanble nòmal.

Egzanp kesyon pou poze:

- Kisa sentòm sa yo ta ka siyifi?
- Èske gen yon tès mwen ka fè pou ekate yon pwoblèm grav?
- Nan ki moman m ta dwe konsidere ale nan sèvis dijans oswa rele 911?

Nòt:

Konsèy:

- Pote gid kòmansman konvèsasyon sa a ak nenpòt kesyon anplis ou vle poze founisè swen ou.
- Asire ou di l ou ansent oswa ou te ansent sa gen mwens ke yon ane.
- Di doktè a oswa enfimye/enfimyè a ki medikaman w ap pran aktyèlman oswa ou te pran dènyèman.
- Pran nòt epi poze plis kesyon sou nenpòt bagay ou pa te konprann.