

Ciąża podczas pandemii COVID-19:

kiedy należy skontaktować się z lekarzem, położną lub pielęgniarką

Stan ciąży wiąże się z wieloma uczuciami, zmianami i obawami. Możesz nie wiedzieć, które uczucia i objawy są prawidłowe, a które nie. Ten poradnik pomoże Ci dowiedzieć się, kiedy powinnaś zadzwonić do lekarza, położnej lub pielęgniarki w czasie ciąży i po urodzeniu dziecka. Gdy do nich zadzwonisz, będziesz musiała podać swoje imię i nazwisko, termin porodu i datę ostatniej miesiączki.

W czasie ciąży

Natychmiast skontaktuj się z lekarzem, położną lub pielęgniarką, jeśli wystąpi u Ciebie którykolwiek z poniższych objawów:

- Ostry ból w brzuchu lub ból brzucha, który nie ustępuje.
- Nagły, bardzo silny ból głowy, który trwa dłużej niż dwie godziny.
- Prawdziwe skurcze porodowe. Skurcze są odczuwane jako zaciśnięcie lub skurcz w brzuchu. Są 2 rodzaje skurczów:
 - [Skurcze Braxtona-Hicksa](#) to skurcze przepowiadające, które możesz czasem odczuwać. Trwają one kilka sekund, nie nasilają się i ustępują po zmianie pozycji.
 - [Prawdziwe skurcze porodowe](#) stają się coraz silniejsze, dłuższe i częstsze. Nie ustępują po zmianie pozycji.
- Odchodzą Ci wody, pojawia się krwawienie lub plamienie.
- Wszelkie [oznaki lub objawy](#) COVID-19, takie jak ból głowy, który nie ustępuje, duszności, gorączka, utrata smaku lub węchu.

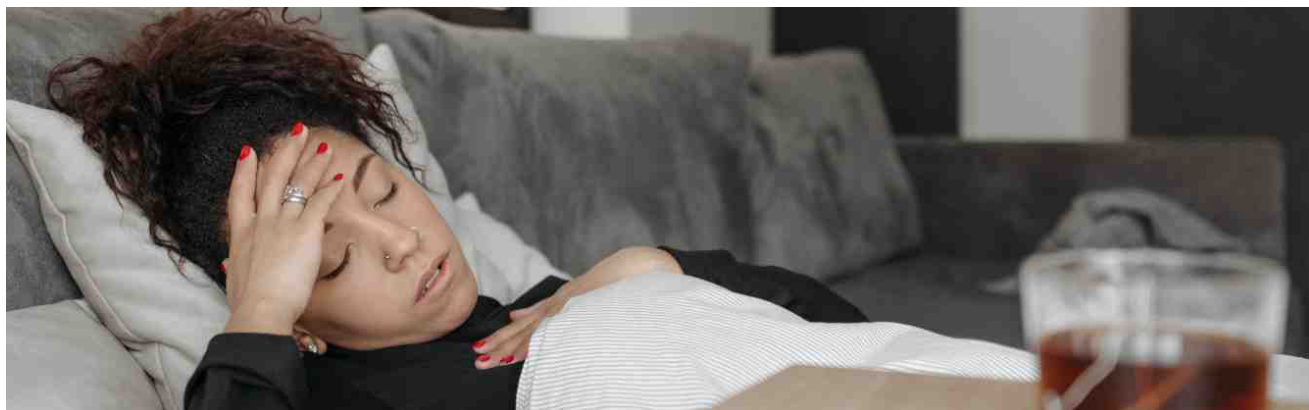
Po urodzeniu dziecka

Po urodzeniu dziecka Twoje ciało może przejść przez wiele zmian, które mogą zwiększyć ryzyko wystąpienia poważnych problemów zdrowotnych po ciąży. W przypadku wystąpienia którychkolwiek oznak lub objawów wymienionych w tabeli na następnej stronie należy natychmiast skontaktować się z lekarzem, położną lub pielęgniarką. Te oznaki i objawy znane są jako „poporodowe znaki ostrzegawcze” — więcej o nich przeczytasz na następnej stronie oraz [tutaj](#).



Poporodowe znaki ostrzegawcze

<p>Zadzwoń pod numer 911, jeśli wystąpi u Ciebie</p>	<ul style="list-style-type: none">• Ból w klatce piersiowej• Duszności lub trudności z oddychaniem• Drgawki• Myśli o skrzywdzeniu siebie, dziecka lub kogoś innego
<p>*Zadzwoń do swojego lekarza lub położnej, jeśli wystąpi u Ciebie</p> <p><small>*Jeśli nie możesz dodzwonić się do swojego lekarza lub położnej, zadzwoń pod numer 911 lub udaj się na ostry dyżur.</small></p>	<ul style="list-style-type: none">• Krwawienie, które przesiąka przez podpaskę w ciągu godziny, lub skrzepy krwi wielkości jajka lub większe• Wynikłe z ciąży nacięcie lub rana, które się nie goją• Zaczerwienienie lub opuchnięcie nogi, która jest bolesna lub ciepła, gdy się jej dotknie• Temperatura 100 stopni Fahrenheita lub wyższa• Ból głowy, który nie ustępuje nawet po zażyciu leków, lub silny ból głowy, któremu towarzyszą zmiany w widzeniu• Uczucia smutku lub niepokoju, które trwają dłużej niż kilka tygodni lub wciąż się nasilają• Uczucia, które w dowolnej chwili uniemożliwiają Ci zajęcie się sobą lub dzieckiem. Mogą to być objawy depresji poporodowej lub innej choroby• Wszelkie oznaki lub objawy COVID-19, takie jak ból głowy, który nie ustępuje, duszności, gorączka, utrata smaku lub węchu



Niniejsza publikacja jest wspierana przez [Administrację Zasobów i Usług Zdrowotnych \(Health Resources and Services Administration, HRSA\)](#) amerykańskiego Departamentu Zdrowia i Usług Społecznych ([Department of Health and Human Services, HHS](#)) jako część przyznanej nagrody o wartości 10 361 110,00 USD. Treść pochodzi od autorów i nie stanowi oficjalnego stanowiska ani reklamy HRSA, HHS ani rządu amerykańskiego.

Jeśli nie masz dostawcy opieki zdrowotnej, znajdź navigatorów społeczności lub osoby odpowiedzialne za śledzenie kontaktów tutaj:

<https://211.unitedway.org/services/covid19>.

Znajdź tłumaczenie lub usługę TTY tutaj: <https://www.nj.gov/humanservices/ddhh/services/caption/>.