



MATERNAL WARNING SIGNS

Guidance on Use of Patient Education Resources

The **intent and purpose** of this Maternal Warning Signs (MWS) toolkit is to place a comprehensive selection of patient education materials, in the hands of all providers, across all sectors and settings, to ensure consistent and repeat messaging on this very important and *critical* health topic.

MWS resources should be implemented:

- by **all** provider types . . . inpatient and outpatient clinical providers, birthing facilities, home visitors, case managers, WIC dietitians, doulas, community health workers, etc.
- for different education and comprehension levels, learning styles, and opportunities for engagement
- in diverse settings, under particular time constraints, and with unique patient needs

The key to decreasing the burden of maternal mortality is for **ALL** provider types to:

- engage in this campaign
- do their part in educating patients and support persons
- provide *multiple doses* of this life saving information

At a Glance – Quick Guide to MWS Resources:

	Brief touch point i.e. routine clinical visit; WIC	Repeat messaging; in combination	Longer period of engagement i.e. home visiting; case management; prenatal education; in-patient	Lower comprehension/ education level	Higher comprehension/ education level	Low literacy, language barrier
Signs/Symptoms of Preterm Labor	✓		✓	✓		
Count the Kicks	✓		✓	✓		
Hear Her – You Know Your Body Best		✓	✓		✓	
Infographic – Urgent Warnings Signs	✓	✓		✓		✓
Action Plan for Depression		✓	✓	✓		
AWHONN – Save Your Life*	✓	✓		✓		
Hear Her – Listening and Acting		✓	✓		✓	
Talk About Depression		✓	✓		✓	

All handouts available in English and Spanish.

*Available in multiple other languages

These resources are funded and provided to you by Kansas Title V, as part of the *Maternal Warning Signs Initiative*, launched in partnership with the Kansas Perinatal Quality Collaborative's *Fourth Trimester Initiative*.



Maternal Warning Signs Patient Education Resources – Description and Ideal Use

	Purpose:	Who should use this?	In what setting?	Ideal use:
Signs and Symptoms of Preterm Labor	<ul style="list-style-type: none"> Recognizing and acting quickly on the signs and symptoms of preterm labor 	<ul style="list-style-type: none"> Anyone 	<ul style="list-style-type: none"> Any setting 	<ul style="list-style-type: none"> Early pregnancy Repeat in later pregnancy before 37 weeks gestation
Count the Kicks	<ul style="list-style-type: none"> Recognizing and acting quickly on changes in fetal movement 	<ul style="list-style-type: none"> Anyone 	<ul style="list-style-type: none"> Any setting 	<ul style="list-style-type: none"> 3rd Trimester Encourage/assist to download app Follow-up during subsequent visit
Hear Her - You Know Your Body Best	<ul style="list-style-type: none"> Calls out the urgent warning signs Provides tips and prompts for more productive dialogue about one's concerns 	<ul style="list-style-type: none"> Patient educator / Nurse Home visitor Case manager Doula 	<ul style="list-style-type: none"> Initial OB visit Home visit Prenatal education class 	<ul style="list-style-type: none"> Where/when there is opportunity for review and conversation about the resource
Infographic - Urgent Maternal Warning Signs	<ul style="list-style-type: none"> Uses easy to understand images to communicate urgent warning signs and what to do 	<ul style="list-style-type: none"> Anyone 	<ul style="list-style-type: none"> Any setting 	<ul style="list-style-type: none"> Low literacy level Language barrier Brief encounter Repeat messaging
Action Plan for Depression and Anxiety Around Pregnancy	<ul style="list-style-type: none"> Focuses on the mental health warning signs Indicates level of severity or concern and need for action 	<ul style="list-style-type: none"> Anyone 	<ul style="list-style-type: none"> Any setting 	<ul style="list-style-type: none"> Compare to a traffic light – red, yellow and green categories of symptoms – for easy digestion
AWHONN - Save Your Life	<ul style="list-style-type: none"> Calls quick attention to the urgent POST-BIRTH Warning Signs 	<ul style="list-style-type: none"> Anyone 	<ul style="list-style-type: none"> Any setting in postpartum period 	<ul style="list-style-type: none"> Lower comprehension level Lower education level Brief encounter Repeat messaging
Hear Her - Listening and Acting Quickly	<ul style="list-style-type: none"> Provides messaging about the urgent warning signs to partners/family/support people in a pregnant person's life 	<ul style="list-style-type: none"> Patient educator / Nurse Home visitor Case manager Doula 	<ul style="list-style-type: none"> Any setting where the opportunity to engage partners/family/support persons presents itself 	<ul style="list-style-type: none"> Where/when there is opportunity for review and conversation about the resource
Talk About Depression and Anxiety During Pregnancy and After Birth	<ul style="list-style-type: none"> Provides messaging about the mental health warning signs to partners/family/support people in a pregnant person's life 	<ul style="list-style-type: none"> Patient educator / Nurse Home visitor Case manager Doula 	<ul style="list-style-type: none"> Any setting where the opportunity to engage partners/family/support persons presents itself 	<ul style="list-style-type: none"> Where/when there is opportunity for review and conversation about the resource



SIGNS AND SYMPTOMS OF PRETERM LABOR

Preterm labor is labor that happens too early, before 37 weeks of pregnancy. **Your baby could be born too soon and have serious health problems.**

LEARN THE WARNING SIGNS OF PRETERM LABOR



Constant low, dull backache



Frequent contractions that may or may not be painful



Belly cramps with or without diarrhea



Feeling that your baby is pushing down



Change in your vaginal discharge or more vaginal discharge than normal



Your water breaks



WHAT YOU CAN DO

If you have even one sign or symptom of preterm labor, call your health care provider right away. Getting timely medical attention could possibly stop your labor from progressing and improve you and your baby's chances of a healthy birth.



SEÑALES Y SÍNTOMAS DEL TRABAJO DE PARTO PREMATURO

El trabajo de parto prematuro es un trabajo de parto que ocurre demasiado temprano, antes de las 37 semanas de embarazo. Su bebé podría nacer demasiado pronto y tener graves problemas de salud.

CONOZCA LAS SEÑALES DE ADVERTENCIA DEL TRABAJO DE PARTO PREMATURO



Dolor constante y sordo en la espalda baja



Contracciones frecuentes que pueden o no ser dolorosas



Cólicos abdominales con o sin diarrea



Sentir que el bebé está empujando hacia abajo



Cambio en el flujo vaginal o más flujo vaginal de lo normal



Su fuente se rompe



LO QUE PUEDE HACER

Si tiene aunque sea un signo o síntoma de trabajo de parto prematuro, llame a su proveedor de atención médica de inmediato. Obtener atención médica oportuna posiblemente podría detener el progreso del trabajo de parto y mejorar las posibilidades de que usted y su bebé tengan un parto saludable.



KNOW THE WARNING SIGNS COUNT THE KICKS

WHY IS IT IMPORTANT TO TRACK MY BABY'S MOVEMENTS?

Counting your baby's kicks (and jabs and rolls!) is important because a change in movement in the third trimester is often the earliest sign of distress in a baby. When moms know what is normal for their baby, then they are more alert to potential red flags. We frequently hear from moms whose babies were saved because they noticed a change in their baby's movement pattern and alerted their healthcare provider.

COUNTING KICKS IS WHAT MOM SHOULD DO. IT'S IMPORTANT AND EASY TOO!

Here's How: Starting at the 3rd trimester, begin counting.



Track your baby's movements with the FREE *Count the Kicks* app or download a *Count the Kicks* paper chart (link at bottom of page).



Count your baby's movements every day — preferable at the same time.



Time how long it takes your baby to get to 10 movements.



After a few days, you will begin to see an average length of time it takes to get to 10.



Call your provider right away if you notice a change in strength of movements or how long it takes your baby to get to 10 movements.



Also call your provider if you notice any sudden, wild surge of movement.

TRUST YOUR INSTINCTS!

Don't hesitate to contact your provider or go to the hospital if you notice a change in what's normal for your baby. Your provider will want to hear from you with any concerns during your pregnancy.



For more information, visit
www.countthekicks.org



Download your FREE *Count the Kicks* app!
Available on the App Store or on Google Play



CONOZCA LAS SEÑALES DE ADVERTENCIA CUENTE LAS PATADAS

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE LLEVAR UN CONTROL DE LOS MOVIMIENTOS DE MI BEBÉ?

Contar las patadas de su bebé (¡y los golpes y las vueltas!) es importante porque un cambio en el movimiento en el tercer trimestre es a menudo el primer signo de sufrimiento del bebé. Cuando las mamás saben lo que es normal para su bebé, están más atentas a posibles señales de alerta. Con frecuencia escuchamos a madres cuyos bebés se salvaron porque ellas notaron un cambio en el patrón de movimiento de su bebé y alertaron a su proveedor de atención médica.

MAMÁ DEBE CONTAR LAS PATADAS. ¡ES IMPORTANTE Y FÁCIL!

Cómo hacerlo: A partir del tercer trimestre, comience a contar.



Lleve un registro de los movimientos de su bebé con la aplicación GRATUITA *Count the Kicks* (Cuenta las patadas) o descargue una tabla de *Count the Kicks* para imprimir (enlace al final de la página).



Cuente los movimientos de su bebé todos los días, preferiblemente a la misma hora.



Calcule cuánto tiempo le toma a su bebé llegar a los 10 movimientos.



Después de unos días, comenzará a identificar un tiempo promedio que se tarda en llegar a 10.



Llame a su proveedor de inmediato si nota un cambio en la fuerza de los movimientos o cuánto tiempo le toma a su bebé llegar a los 10 movimientos.



También llame a su proveedor si nota un aumento de movimiento repentino y descontrolado.

¡CONFÍE EN SUS INSTINTOS!

No dude en comunicarse con su proveedor o ir al hospital si nota un cambio en lo que es normal para su bebé. Su proveedor querrá saber de usted si tiene alguna inquietud durante el embarazo.



Para más información, visite
www.countthekicks.org



¡Descargue su aplicación *Count the Kicks* GRATUITA!
Disponible en la App Store o en Google Play



You know your body best

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



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

During Pregnancy

If you are pregnant, it's important to pay attention to your body and talk to your healthcare provider about anything that doesn't feel right. If you experience any of the urgent maternal warning signs, get medical care immediately.

After Pregnancy

While your new baby needs a lot of attention and care, it's important to remain aware of your own body and take care of yourself, too. It's normal to feel tired and have some pain, particularly in the first few weeks after having a baby, but there are some symptoms that could be signs of more serious problems.

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.

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

----- Tear this panel off and use this guide to help you start the conversation: -----

Urgent Maternal Warning Signs

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

This list is not meant to cover every symptom you might have. If you feel like something just isn't right, talk to your healthcare provider

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:



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



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.

Durante el embarazo

Si está embarazada, es importante que le preste atención a su cuerpo y que hable con su proveedor de atención médica acerca de cualquier cosa que sienta que no está bien. Si tiene cualquier signo de advertencia de una urgencia durante el embarazo, obtenga atención médica de inmediato.

Consejos:

- Lleve estas frases para iniciar la conversación y las preguntas adicionales que tenga para su proveedor de atención médica.
- Asegúrese de decirle que está embarazada o que lo estuvo en el último año.
- Dígale al médico o enfermera qué medicamentos está tomando en la actualidad o ha tomado recientemente.
- Tome notas y haga más preguntas si hay algo que no entienda.

Después del embarazo

Aunque su nuevo bebé necesita mucha atención y cuidado, es importante que le siga prestando atención a su propio cuerpo y que también se cuide a sí misma. Es normal sentirse cansada y tener algo de dolor, en particular durante las primeras semanas después de tener al bebé, pero hay otros síntomas que podrían ser signos de problemas más graves.

Infórmese más sobre la campaña de los CDC "Escúchela" en cdc.gov/HearHer/Spanish

✂️ ----- Corte la hoja aquí y use esta guía como ayuda para iniciar la conversación: -----

Signos de advertencia de una urgencia en la madre

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 a su 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 cardiacos acelerados
- Náuseas y vómitos intensos (*más allá de la sensación normal de náuseas y los vómitos que muchas mujeres tienen al principio del embarazo*)
- Dolor abdominal fuerte que no desaparece
- Movimientos del bebé que cesan o disminuyen durante el 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
- Cansancio extremo

El objetivo de esta lista no es cubrir todos los síntomas que usted podría tener. Si siente que algo no está bien, consulte a su proveedor de atención médica.

Utilice esta guía como ayuda para iniciar la conversación:

- Gracias por recibirme. Estoy/Estuve embarazada recientemente. La fecha de mi última menstruación fue/Tuve un bebé el _____ y tengo preocupaciones serias acerca de mi salud. Quisiera hablar con usted acerca de ellas.
- He estado teniendo _____ (escribir 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:

HEAR
ESCÚCHELA

Infórmese más sobre la campaña de los CDC "Escúchela" en cdc.gov/HearHer/Spanish



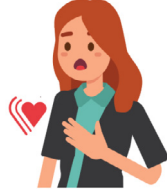
URGENT MATERNAL WARNING SIGNS



Call 911 if you have:



Trouble breathing



Chest pain or fast-beating heart



Seizures



Thoughts of hurting yourself or your baby



Call your healthcare provider if you have:

(If you can't reach your healthcare provider, call 911 or go to an emergency room)



Severe belly pain that doesn't go away



Severe nausea and throwing up (not like morning sickness)



Extreme swelling of your hands or face



Changes in your vision



Headache that won't go away, dizziness or fainting



Baby's movements stopping or slowing



Vaginal bleeding or fluid leaking **during pregnancy**



Fever



Incision that is not healing



Vaginal bleeding soaking through more than 1 pad/hour **after pregnancy**



Swelling, redness, or pain of your leg



Overwhelming tiredness



Feeling intense anxiety



Feelings of depression or having little interest in things



Scary or upsetting thoughts that won't go away



If you have any of these symptoms during or after pregnancy, contact your health care provider and get help right away.

This resource has been adapted with permission from the American College of Obstetricians and Gynecologists, Council on Patient Safety in Women's Health Care; Urgent Maternal Warning Signs, V1 May 2020

If you can't reach your provider, go to the emergency room. **Remember to say that you're pregnant or have been pregnant within the last year.** Learn more: safehealthcareforeverywoman.org/urgentmaternalwarningsigns

SEÑALES MATERNAS DE ADVERTENCIA URGENTES



Llame al 911 si tiene:



Dificultad para respirar



Dolor de pecho o latidos de corazón acelerados



Convulsiones



Pensamientos de hacerse daño a sí misma o a su bebé



Llame a su proveedor de atención médica si tiene:

(si no puede comunicarse con su proveedor de atención médica, llame al 911 o vaya a una sala de emergencias)



Dolor de estómago intenso que no desaparece.



Náuseas intensas y vómito (no como las náuseas matutinas)



Hinchazón extrema de las manos o la cara



Cambios de la vista



Dolor de cabeza que no desaparece, mareos o desmayos



Los movimientos del bebé se detienen o disminuyen



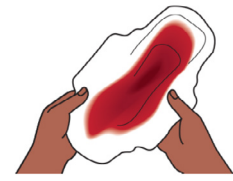
Sangrado vaginal o pérdida de fluido **durante** el embarazo



Fiebre



Incisión que no sana



Sangrado vaginal que empapa más de 1 toalla sanitaria/hora después del embarazo



Hinchazón, enrojecimiento o dolor en la pierna



Cansancio agobiante



Sensación de ansiedad intensa



Sentimientos de depresión o poco interés en las cosas



Pensamientos aterradores o perturbadores que no desaparecen



Si tiene alguno de estos síntomas durante o después del embarazo, comuníquese con su proveedor de atención médica y obtenga ayuda de inmediato.



Action Plan for Depression and Anxiety Around Pregnancy

Having a baby brings a mix of emotions, including feeling sad and overwhelmed. Depression and anxiety are some of the **most common** medical complications during pregnancy and the postpartum period.

Be prepared. Watch for the signs. Ask for help.

If you...	Get help now!
<ul style="list-style-type: none"> • Feel hopeless and total despair • Feel out of touch with reality (you may see or hear things that other people don't) • Feel that you may hurt yourself or your baby 	<p>These feelings will not go away on their own.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Call 9-1-1 or go to your nearest emergency department for immediate help.
If you...	You may be experiencing postpartum depression and anxiety.
<ul style="list-style-type: none"> • Have feelings of intense anxiety that hit with no warning • Feel foggy and have difficulty completing tasks • Feel “robotic,” like you are just going through the motions • Have little interest in things that you used to enjoy • Feel very anxious around the baby and your other children • Have scary, upsetting thoughts that don't go away • Feel guilty and feel like you are failing at motherhood 	<p>These feelings will not go away on their own.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Talk to your doctor, nurse, or midwife. • Talk to your partner, family, and friends about these feelings so they can help you. • Find local treatment services: CALL: Postpartum Support International at 1-800-944-4PPD (4773) to speak to a volunteer who has expertise in pregnant and postpartum care. They can provide support and resources in your area. FIND A PROVIDER ONLINE: Search the Behavioral Health Treatment Services Locator, a confidential and anonymous source of information for persons seeking treatment: www.findtreatment.samhsa.gov
If you...	You may be experiencing mood swings that happen to many pregnant women and new moms.
<ul style="list-style-type: none"> • Feel like you just aren't yourself • Have trouble managing your emotions • Feel overwhelmed but are still able to care for yourself and your baby 	<p>These feelings typically go away after a couple of weeks.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Take care of yourself. Ask your partner, a friend, or a family member to care for the baby while you rest, care for yourself, exercise, or do other activities that you enjoy. • Continue to watch for signs of depression and anxiety in the yellow and red sections, above. If things get worse, find someone to talk to.

Depression and Anxiety Happen. *Getting Help Matters.*

To learn more about maternal mental health, visit www.postpartum.net.



Plan de acción para la depresión y la ansiedad en torno al embarazo

Tener un bebé trae una mezcla de emociones, que incluyen sentirse triste y abrumada. La depresión y la ansiedad son algunas de las complicaciones médicas más comunes durante el embarazo y el posparto.

Esté preparada. Esté atenta a las señales. Pida ayuda.

Si...	¡Busque ayuda ahora!
<ul style="list-style-type: none"> Se siente desesperanzada y totalmente desconsolada Se siente fuera de contacto con la realidad (es posible que vea o escuche cosas que otras personas no ven) Siente que puede hacerse daño o hacerle daño a su bebé 	<p>Estos sentimientos no desaparecerán por sí solos.</p> <ul style="list-style-type: none"> Llame al 9-1-1 o vaya al departamento de emergencias más cercano para obtener ayuda inmediata.

Si...	Es posible que experimente depresión y ansiedad posparto.
<ul style="list-style-type: none"> Tiene sentimientos de ansiedad intensa que llegan sin previo aviso Se siente ofuscada y tiene dificultades para completar las tareas Se siente “robótica”, como si hiciera las cosas en automático Tiene poco interés en las cosas que solía disfrutar Se siente muy ansiosa cuando está con el bebé y sus otros hijos Tiene pensamientos atemorizantes y perturbadores que no desaparecen Se siente culpable y siente que está fallando como madre 	<p>Estos sentimientos no desaparecerán por sí solos.</p> <ul style="list-style-type: none"> Hable con su médico, enfermera o partera Habla con su pareja, familiares y amigos sobre estos sentimientos para que puedan ayudarlo Encuentre servicios de tratamiento locales: <ul style="list-style-type: none"> LLAME: A Postpartum Support International al 1-800-944-4PPD (4773) para hablar con un voluntario que tenga experiencia en la atención de mujeres en etapa de embarazo y posparto. Ellos pueden brindar apoyo y recursos en su área. ENCUENTRE UN PROVEEDOR EN LÍNEA: Busque en el localizador de servicios de tratamiento de salud conductual, una fuente de información confidencial y anónima para las personas que buscan tratamiento: www.findtreatment.samhsa.gov

Si...	Es posible que experimente cambios de humor que les suceden a muchas mujeres embarazadas y nuevas mamás.
<ul style="list-style-type: none"> Siente que no es usted misma Tiene problemas para manejar sus emociones Se siente abrumada pero aún puede cuidar de sí misma y de su bebé 	<p>Estos sentimientos suelen desaparecer después de un par de semanas.</p> <ul style="list-style-type: none"> Cuídese. Pídale a su pareja, un amigo o un familiar que cuide al bebé mientras usted descansa, se cuida, hace ejercicio o realiza otras actividades que disfrute. Continúe atenta a los signos de depresión y ansiedad en las secciones amarilla y roja que se muestran arriba. Si las cosas empeoran, busque a alguien con quien hablar.

La depresión y la ansiedad suceden.

Obtener ayuda es importante.

Para obtener más información sobre la salud mental materna, visite www.postpartum.net.

SAVE YOUR LIFE:

Get Care for These POST-BIRTH Warning Signs

Most women who give birth recover without problems. **But any woman can have complications after giving birth.** Learning to recognize these POST-BIRTH warning signs and knowing what to do can save your life.



<p>Call 911 if you have:</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Pain in chest <input type="checkbox"/> Obstructed breathing or shortness of breath <input type="checkbox"/> Seizures <input type="checkbox"/> Thoughts of hurting yourself or someone else
<p>Call your healthcare provider if you have:</p> <p>(If you can't reach your healthcare provider, call 911 or go to an emergency room)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Bleeding, soaking through one pad/hour, or blood clots, the size of an egg or bigger <input type="checkbox"/> Incision that is not healing <input type="checkbox"/> Red or swollen leg, that is painful or warm to touch <input type="checkbox"/> Temperature of 100.4°F or higher <input type="checkbox"/> Headache that does not get better, even after taking medicine, or bad headache with vision changes



Tell 911 or your healthcare provider:

“I gave birth on _____ and
(Date)
 I am having _____.”
(Specific warning signs)

These post-birth warning signs can become life-threatening if you don't receive medical care right away because:

- **Pain in chest, obstructed breathing or shortness of breath** (trouble catching your breath) may mean you have a blood clot in your lung or a heart problem
- **Seizures** may mean you have a condition called eclampsia
- **Thoughts or feelings of wanting to hurt yourself or someone else** may mean you have postpartum depression
- **Bleeding (heavy)**, soaking more than one pad in an hour or passing an egg-sized clot or bigger may mean you have an obstetric hemorrhage
- **Incision that is not healing, increased redness or any pus** from episiotomy or C-section site may mean you have an infection
- **Redness, swelling, warmth, or pain** in the calf area of your leg may mean you have a blood clot
- **Temperature of 100.4°F or higher, bad smelling vaginal blood or discharge** may mean you have an infection
- **Headache (very painful), vision changes, or pain in the upper right area of your belly** may mean you have high blood pressure or post birth preeclampsia

GET HELP

My Healthcare Provider/Clinic: _____ Phone Number: _____
 Hospital Closest To Me: _____

SALVE SU VIDA:

Busque atención médica para estas señales de advertencia después del parto

La mayoría de las mujeres que dan a luz se recuperan sin problemas. Pero cualquier mujer puede tener complicaciones después del nacimiento de un bebé. Aprender a reconocer estas señales de advertencia después del parto y saber qué hacer puede salvar su vida.

SEÑALES DE ADVERTENCIA DESPUÉS DEL PARTO

Llame al 911 si tiene:

- Dolor en el pecho
- Respiración obstruida o dificultad para respirar
- Convulsiones
- Pensamientos de dañarse a usted misma o a alguien más

Llame a su proveedor de salud si tiene:

(Si no puede comunicarse con su proveedor de salud, llame al 911 o vaya a una sala de emergencias)

(Si no puede comunicarse con su proveedor de salud, llame al 911 o vaya a una sala de emergencias)

- Sangrado que empapa una compresa higiénica en una hora, o coágulos de sangre del tamaño de un huevo o más grandes
- Incisión que no se cura
- Enrojecimiento o hinchazón en su pierna que es dolorosa o se encuentra caliente al tacto
- Temperatura de 100.4 °F o más
- Dolor de cabeza que no mejora incluso después de tomar medicamentos o dolor de cabeza intenso con cambios en la visión

Confíe en sus instintos

SIEMPRE busque atención médica si no se siente bien o tiene preguntas o preocupaciones.

Dígale al 911 o a su proveedor de salud:

“Mi parto fue el _____ y
(Fecha)
tengo _____”
(Señales de advertencia específicas)

Estas señales de advertencia después del parto pueden poner en riesgo su vida si no recibe atención médica de foma rápida porque:

- El dolor en el pecho, la obstrucción de la respiración y la dificultad para respirar (problemas para recuperar el aliento) pueden significar que tiene un coágulo de sangre en un pulmón o un problema cardíaco
- Las convulsiones pueden significar que tiene una afección llamada eclampsia
- Los pensamientos o deseos de dañarse a usted misma o a su bebé pueden significar que tiene depresión posparto
- Un sangrado (abundante) que empapa más de una compresa higiénica en una hora o si expulsa un coágulo del tamaño de un huevo o más grande puede significar que tiene una hemorragia obstétrica
- Una incisión que no se cura, un aumento en el enrojecimiento o pus en el sitio de la episiotomía o de la cesárea puede significar que tiene una infección
- El enrojecimiento, hinchazón, calor o dolor en el área de la pantorrilla de su pierna puede significar que tiene un coágulo de sangre
- Tener temperatura de 100.4 °F o más, sangre o secreciones con olor feo de su vagina puede significar que tiene una infección
- Un dolor de cabeza (muy intenso), cambios en la visión o dolor en el área superior derecha de su vientre puede significar que tiene presión arterial alta o preeclampsia después del parto

BUSQUE AYUDA Mi proveedor de salud/clínica: _____ Número de teléfono: _____
Hospital más cercano: _____



Listening and Acting Quickly

could help save her life

HEAR
HEAR HER CONCERNS

How Can You Help?

If a pregnant or recently pregnant woman expresses concerns about any symptoms she is having, take the time to Hear Her. Listening and acting quickly could help save her life.

- Learn the urgent maternal warning signs.
- Listen to her concerns.
- Encourage her to seek medical help. If something doesn't feel right, she should reach out to her provider. If she is experiencing an urgent maternal warning sign, she should get medical care right away. Be sure that she says she is pregnant or was pregnant within the last year.
- Offer to go with her to get medical care and help her ask questions. Visit <https://www.cdc.gov/hearher/pregnant-postpartum-women/index.html#talk>.
- Take notes and help her talk to a healthcare provider to get the support she needs.
- Support her through follow-up care.

Urgent Maternal Warning Signs

If someone who is pregnant or was pregnant within the last year has any of these symptoms, she should 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 fluid leaking that smells bad after pregnancy
- Swelling, redness or pain of your leg
- Overwhelming tiredness

This list is not meant to cover every symptom a woman might experience during or after pregnancy. Learn more about urgent maternal warning signs at [cdc.gov/HearHer](https://www.cdc.gov/HearHer).

Hear Her

Pregnancy complications can happen up to a year after birth. If your loved one shares that something doesn't feel right, support her to get the care and answers she may need. Learn the urgent warning signs that need immediate medical attention. Here are some talking points to help with the conversation:

During Pregnancy

- It's hard to tell what's normal with everything that's changing right now. It's better to check if there's anything you are worried about.
- It's important that we share this information with your doctor and make sure everything is okay.
- I am here for you. Let's talk to a healthcare provider to get you the care you need.

After Pregnancy

- It's normal to feel tired and have some pain after giving birth, but you know your body best. If something is worrying you, you should talk to your doctor.
- Although your new baby needs a lot of attention and care, it's important to take care of yourself, too.
- You are not alone. I hear you. Let's talk to a healthcare provider to get you the care you need.

HEAR
HEAR HER CONCERNS

If you need additional support, don't be afraid to ask for help.
Learn more about CDC's Hear Her Campaign at www.cdc.gov/HearHer.





Escuche y actúe.

Podría ayudar a salvarle la vida.

HEAR
ESCÚCHELA

¿Cómo puede ayudar?

Si una mujer embarazada o recientemente embarazada expresa preocupación acerca de cualquier síntoma que esté teniendo, tómese el tiempo para escucharla. Escuchar y actuar rápidamente podría ayudar a salvarle la vida.

- Infórmese sobre los signos de advertencia de una urgencia en la madre.
- Escuche sus preocupaciones.
- Anímela a buscar ayuda médica. Si ella siente que algo no está bien, se debe comunicar con su proveedor de atención médica. Si tiene uno de los signos de advertencia de una urgencia en la madre, debe recibir atención médica de inmediato. Asegúrese de que sepan que ella está embarazada o que estuvo embarazada en el último año.
- Ofrezca ir con ella para que reciba atención médica y ayúdela a hacer preguntas. Visite <https://www.cdc.gov/hearher/spanish/embarazadas-etapa-posparto/index.html>.
- Tome notas y ayúdela a hablar con un proveedor de atención médica para obtener el apoyo que necesita.
- Apóyela a través de la atención de seguimiento.

Signos de advertencia de una urgencia en la madre

Si alguien que está embarazada o estuvo embarazada en el último año tiene cualquiera de estos síntomas, deben recibir 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
- Náuseas y vómitos intensos (*más allá de la sensación normal de náuseas y los vómitos que muchas mujeres tienen al principio del embarazo*)
- Dolor abdominal fuerte que no desaparece
- Movimientos del bebé que cesan o disminuyen durante el 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
- Cansancio extremo

El objetivo de esta lista no es cubrir todos los síntomas que una mujer podría tener durante o después del embarazo. Infórmese más sobre los signos de advertencia de una urgencia en la madre en [cdc.gov/HearHer/Spanish](https://www.cdc.gov/HearHer/Spanish).

Escúchela

Las complicaciones relacionadas con el embarazo pueden ocurrir hasta un año después del parto. Si su ser querido dice que algo no está bien, apóyela para obtener la atención médica y las respuestas que pueda necesitar. Infórmese sobre los signos de advertencia de una urgencia que necesitan atención médica inmediata. Aquí hay algunos puntos que pueden ayudar con la conversación:

Durante el embarazo

- Es difícil saber qué es normal con todo lo que está cambiando en este momento. Es mejor consultar a un proveedor de atención médica si hay algo que te preocupa.
- Es importante que compartamos esta información con tu médico y nos aseguremos de que todo esté bien.
- Estoy aquí para ayudarte. Hablemos con un proveedor de atención médica para obtener el cuidado que necesitas.

Después del embarazo

- Es normal sentirse cansada y tener algo de dolor después del parto, pero tú conoces tu cuerpo mejor que nadie. Si algo te preocupa, debes hablar con tu médico.
- Aunque tu nuevo bebé necesita mucha atención y cuidado, también es importante cuidarte a ti misma.
- No estás sola. Te escucho. Hablemos con un proveedor de atención médica para obtener el cuidado que necesitas.

HEAR
ESCÚCHELA

Si necesita más apoyo, no tema pedir ayuda.

Infórmese más sobre la campaña de los CDC "Escúchela" en [cdc.gov/HearHer/Spanish](https://www.cdc.gov/HearHer/Spanish)





Talk About Depression & Anxiety During Pregnancy & After Birth

Pregnancy and a new baby can bring a mix of emotions—excitement and joy, but also sadness, stress and feeling overwhelmed. When these feelings get in the way of your partner taking care of herself or the baby—that could be a sign that she’s dealing with deeper emotions of depression or anxiety, feelings that many pregnant women and new moms experience.

Left untreated, symptoms and suffering can worsen.

With the right care and support, however, moms can feel better. Below are some ways to help support your partner during this time.

Be prepared. Watch for the signs. Offer help.



LISTEN: Open the line of communication.

- “I know everyone is focused on the baby, but I want to hear about you.”
- “I notice you are having trouble sleeping, even when the baby sleeps. What’s on your mind?”
- “I know a new baby is stressful, but I’m worried about you. You don’t seem like yourself. Tell me how you are feeling.”
- “I really want to know how you’re feeling, and I will listen to you.”



OFFER INSIGHT: Let her know that she’s not alone and you are here to help.

- “Let’s go online and see what kind of information we can find out about this.” Visit www.postpartum.net.
- “Would you like me to make an appointment so you can talk with someone?” Support her while she calls her health care provider or contacts the Postpartum Support HelpLine: 1-800-944-4773.
- “I’m very concerned about you.” Call the National Suicide Prevention Lifeline together at 1-800-273-TALK (8255) for free and confidential emotional support—they talk about more than suicide.



OFFER TO HELP: Ask her to let you help her reach out for assistance.

- “Can I watch the baby while you get some rest or go see your friends?”
- “How can I help? I can take on more around the house like making meals, cleaning, or going grocery shopping.”
- “I am here for you no matter what. Let’s schedule some alone time together, just you and me.”

Learn the Signs of Depression and Anxiety

You may be the first to see signs of depression and anxiety in your partner while she is pregnant and after she has the baby.

Learn to recognize the signs and, if you do see them, urge her to talk with her health care provider.

DOES SHE:

- Seem to get extremely anxious, sad, or angry without warning?
- Seem foggy and have trouble completing tasks?
- Show little interest in things she used to enjoy?
- Seem “robotic,” like she is just going through the motions?

DO YOU:

- Notice she has trouble sleeping?
- Notice she checks things and performs tasks repeatedly?
- Get concerned she cannot care for herself or the baby?
- Think she might hurt herself or the baby?

Depression and Anxiety Happen. *Getting Help Matters.*

To learn more about maternal mental health, visit www.postpartum.net. Also learn about Paternal Perinatal Depression by visiting www.kdheks.gov/c-f/integration_toolkits/Paternal_PPD_Brochure_for_Families_online.pdf.





Hable sobre la depresión y la ansiedad durante el embarazo y después del parto

El embarazo y el nacimiento de un bebé pueden traer una combinación de emociones: ilusión y alegría, pero también tristeza, estrés y agobio. Cuando estos sentimientos se interponen en el camino de su pareja y le impiden cuidar de sí misma o del bebé, eso podría ser una señal de que está lidiando con emociones más profundas de depresión o ansiedad, sentimientos que experimentan muchas mujeres embarazadas y nuevas mamás.

Si no se tratan, los síntomas y el sufrimiento pueden empeorar.

Sin embargo, con el cuidado y el apoyo adecuados, las mamás pueden sentirse mejor. A continuación, se muestran algunas formas de ayudar a apoyar a su pareja durante este tiempo.

Esté preparado. Esté atento a las señales. Ofrezca ayuda.



ESCUCHE: Abra la línea de comunicación.

- “Sé que todos están enfocados en el bebé, pero quiero que me hables de ti”.
- “Me doy cuenta de que tienes problemas para dormir, incluso cuando el bebé duerme. ¿Qué piensas?”
- “Sé que un bebé recién nacido es estresante, pero me preocupo por ti. Te veo distinta. Dime cómo te sientes”.
- “De verdad quiero saber cómo te sientes y te escucharé”.



OFREZCA PERSPECTIVA: Hágle saber que no está sola y que usted está aquí para ayudar.

- “Entremos a internet y veamos qué tipo de información podemos encontrar sobre esto”. Visite www.postpartum.net.
- “¿Te gustaría que programe una cita para que puedas hablar con alguien?” Apóyela mientras llama a su proveedor de atención médica o se comunica con la Línea de ayuda de apoyo posparto: 1-800-944-4773.
- “Estoy muy preocupado(a) por ti”. Llame a la Línea Nacional de Prevención del Suicidio al 1-800-273-TALK (8255) para obtener apoyo emocional gratuito y confidencial; ahí se habla de más que suicidio.



OFREZCA AYUDA: Pídale que le permita ayudarle a pedir asistencia.

- “¿Puedo cuidar al bebé mientras descansas un poco o vas a ver a tus amigos?”
- “¿Cómo puedo ayudar? Puedo hacer más cosas de la casa, como preparar comidas, limpiar o ir de compras”.
- “Estoy aquí para ti pase lo que pase. Programemos un tiempo a solas juntos, solo tú y yo”.

Conozca los signos de depresión y ansiedad

Usted puede ser el primero en ver signos de depresión y ansiedad en su pareja mientras ella está embarazada y después de tener al bebé. **Aprenda a reconocer las señales y, si las ve, animela a que hable con su proveedor de atención médica.**

ELLA:

- ¿Parece ponerse extremadamente ansiosa, triste o enojada sin previo aviso?
- ¿Parece ofuscada y tiene problemas para completar las tareas?
- ¿Muestra poco interés en las cosas que solía disfrutar?
- ¿Parece “robótica”, como si hiciera las cosas en automático?

USTED:

- ¿Nota que ella tiene problemas para dormir?
- ¿Nota que ella revisa las cosas y realiza tareas repetidamente?
- ¿Se preocupa de que no pueda cuidar de sí misma o del bebé?
- ¿Cree que podría hacerse daño a sí misma o al bebé?

La depresión y la ansiedad suceden. *Obtener ayuda es importante.*

Para obtener más información sobre la salud mental materna, visite www.postpartum.net. Aprenda también sobre la depresión perinatal paterna visitando www.kdheks.gov/c-f/integration_toolkits/Paternal_PPD_Brochure_for_Families_online.pdf.

