

COVID-19：懷孕、哺乳或新生兒照顧人士的防疫指南

冠狀病毒病(COVID-19)

欲瞭解有關 2019 冠狀病毒病(COVID-19)的一般資訊，包括如何防止污名化，請訪問 nyc.gov/coronavirus 或 cdc.gov/covid19。如需獲得實時更新資訊（英文），請傳送簡訊 [COVID] 至 692-692。簡訊和資料收費或可適用。

COVID-19 與懷孕人士

儘管目前尚無數據表明懷孕人士更容易感染COVID-19致病病毒，但這一群體的狀況仍應得到更加密切的監測。某些病毒感染可導致懷孕者罹患重症。

哪些人感染 COVID-19 後遭遇重症的風險最高？

- 遭遇重症風險最高的人士主要是年屆或超過 50 歲的人士或自身存在其他健康問題者，包括患有慢性肺病、心臟病、糖尿病、癌症或免疫力系統衰減的人士。
- 與 COVID-19 患者或疑似患者有定期密切接觸的人也存在較高的感染風險，這包括住在同一居所的人、在患者或疑似患者家中工作的看護人員或性伴侶。

懷孕人士出現 COVID-19 該怎麼辦？

懷孕人士可能感染 COVID-19。鑒於與 COVID-19 致病病毒類似之病毒的存在，加之諸如流感等其他病毒性呼吸系統疾病依然流行，懷孕人士罹患重症疾病的風險更高。目前還幾乎沒有數據顯示懷孕人士感染 COVID-19 重症的風險是否更高，然而對於懷孕人士而言，始終重要的一點是，要遵循保護自身免受 COVID-19 等疾病侵害的公共衛生指南（請參閱下文「[懷孕人士如何預防 COVID-19?](#)」小節）。

目前尚不知 COVID-19 是否會在孕期內引發問題或者影響胎兒健康。呈報中僅有少量 COVID-19 相關的妊娠或分娩問題，包括懷孕期間父母 COVID-19 檢測結果呈陽性的嬰兒早產（懷孕 37 週之前）。目前尚不清楚這些問題的原因是否就是 COVID-19。

COVID-19 患者可以哺乳嗎？

可以。有 COVID-19 或 COVID-19 症狀的人在採取了防護措施，避免將病毒傳染給嬰兒的情況下，可以給嬰兒哺乳。

哺乳前先用肥皂和水徹底洗手至少 20 秒，然後直接餵奶，並且考慮餵奶時戴好口鼻遮擋物，這一點至關重要。口鼻遮擋就是使用任何紙或布料（例如頭巾或圍巾）牢固地遮擋住鼻子和嘴。也可以選擇用奶泵或手將乳汁擠出。如果使用奶泵，則應該在兩次使用之間徹底清洗奶泵的所有部件。考慮讓無病亦無症狀的人將母乳裝在奶瓶中餵食嬰兒。

雖然尚未在母乳中檢測到 COVID-19 致病病毒，但 COVID-19 能否在哺乳過程中傳染給嬰兒目前亦尚不清楚。儘管目前資訊有限，但是由於母乳餵養存在諸多好處，包括可以為嬰兒提供親生父母的抗體，總體上保護嬰兒免於感染，因此我們仍然建議有意願的父母，在嚴格遵循上述防護措施的情況下母乳餵養嬰兒。

COVID-19 患者能與嬰兒「同房」或待在同一房間裡嗎？

有些醫療照護提供者可能建議，在患有 COVID-19 或正在接受 COVID-19 測試的父母住院期間，將嬰兒與父母分離開，以降低新生兒感染 COVID-19 的風險。應該根據具體情況做出判斷，這一決定也應由醫療照護提供者會同新生兒父母共同做出。母嬰分離的時間或將持續到父母不再具有傳染性為止。如果臨床情況發生變化，母嬰分離時間還可能需要延長。母嬰分離的選擇包括：如果新生兒與父母處在同一病房中，則在嬰兒與父母之間保持超過 6 英尺的距離；或是將新生兒與父母實際分開，由另一位健康的成年人輔助照料新生兒。

醫院還可能限制訪客人數。請確保您的支持團隊能理解為何要這樣做，並遵照醫院工作人員的指示行事，確保您和家人的安全。您的支持團隊可以包括您的伴侶、陪產員、您計劃在分娩和孩子出生時均到場陪伴的朋友或其他家庭成員。如需瞭解您分娩期間權利的相關資訊，請訪問 nyc.gov/health 並蒐索「respectful care at birth（生產時的尊重照護）」。

懷孕人士如何預防 COVID-19？

懷孕人士應該採取與普通大眾相同的措施來避免感染。

- 待在家裡。

- 即便您感覺良好且沒有症狀，也必須盡可能地待在家裡。
- 經常用肥皂和水洗手至少 20 秒。如果沒有肥皂和水，請使用酒精類洗手液。
- 打噴嚏或咳嗽時，用紙巾或袖子遮住口鼻。切勿用手。
- 不要用未洗的手觸摸眼睛、鼻子或嘴。
- 不要握手。取而代之，揮手。
- 比平時更密切地監測自己的健康狀況，觀察是否有發燒、咳嗽、呼吸困難、咽喉痛或其他類似感冒或流感的症狀。
- 在自己與他人之間拉開更寬的距離，包括與他人保持至少 6 英尺的實際間距。這叫做保持社交距離或實際間距。
- 在不可能與他人保持至少 6 英尺的實際間距時，請戴上可以固定牢固的面部遮擋物（例如頭巾或圍巾），以遮擋口鼻。

如何踐行保持實際間距？

- 盡可能待在家裡。
- 在自己與他人之間留出最少6英尺的實際距離。
- 不要以任何規模成群結隊。
- 可能的話，居家工作。
- 避免一切不必要的旅行和互動。

您可以在 [nyc.gov/coronavirus](https://www.nyc.gov/coronavirus) 上找到更多防止COVID-19的相關信息。

我需要更改產前檢查安排嗎？

考慮到盡量待在家裡的建議，您需要進行的產前檢查（親自到場）次數可能會發生變化。目前還沒有多少科學證據說明低危妊娠者到底需要何種頻率的監測，這意味著您和您的醫療照護提供者可以更加靈活地調整產檢計劃，而不至於將您或您腹中胎兒置於危險之中。此外，您的醫療照護提供者也可能選擇與您進行虛擬產檢。如果這是雙方選定的跟進產檢方法，則您應該請醫療照護提供者幫您置備一些所需器材——家用血壓計和驗尿試紙。考慮註冊登錄醫療照護提供者的在線患者平台，以便獲取您的就醫紀錄和藥物清單。

如果您的醫療照護提供者依然提供門診產檢，則操作流程也有可能有所不同。產檢的就診時間可能縮短，而且工作人員可能不再允許其他人陪您一道前來。但是，如果您生病了，

切勿依舊前往醫療照護提供者的辦公室。即使您已經有了預約，也要在前往就診之前聯繫他們，告知自己的症狀。

與門診產檢類似，您可能只會得到最低頻次的超聲波檢查。一般情況下，被確認為低風險的懷孕人士只需要在懷孕初期做一次超聲波檢查，然後在大約四個月時再做一次，以檢查胎兒狀況。但是，這可能會隨著您臨床情況的變化而改變。

不要去獨立經營的超聲波檢查中心——它們經常是未經許可且不受監控的。不要停止找您的醫療照護提供者就醫——您們雙方可以共同定制最適合您的產檢計劃。

是否要改變分娩計劃或分娩地點？

對於處在懷孕後期的人士而言，您可能對前往醫院生孩子一事有所擔心。您還可能擔心自己的分娩計劃。鑒於此次疫情所帶來的挑戰，您的生產經歷很可能有別於您之前的預期。部分人士目前或許認為在家分娩不失為更安全的選擇。這也可能是有難度的選擇。許多家庭接生人員現階段或許已不再接收新患者。如果您對自己的分娩地點有任何疑問或擔憂，請諮詢您的醫療照護提供者。他們將為您提供最佳方案，以及其所在醫療設施的感染防控政策介紹。

如果您病了，或者出現 COVID-19 症狀（發燒、咳嗽、呼吸困難），請在到達您的分娩設施之前，先與他們聯繫。這將使他們為您的到來做好準備。如果您無法前往自己挑選的分娩設施，請參閱美國護士助產士學會(American College of Nurse-Midwives)的《「就地」分娩：緊急分娩準備指南》(Giving Birth 'In Place': A Guide to Emergency Preparedness for Childbirth)，以瞭解自己無法前往分娩設施時所應該採取的措施。如需閱讀這一指南，請訪問 midwife.org 網站，並蒐索「**giving birth in place (就地分娩)**」。

最近完成生育者須知（例如「第四孕期」）

產後的頭幾個月內經歷包括悲傷在內的多種情緒是正常現象。有時情緒可能難以應對。為了保護自己和寶寶，您需要繼續與他人保持實際間距，但可以使用高科技手段（例如電話、社群媒體、簡訊或 Skype 和 FaceTime 之類的視訊聊天應用程式）與您的支持網絡（朋友、家人和同事）保持聯繫。您的朋友和家人可能很想見您和看到新生寶寶，但大家依舊

要遵守保持實際間距的要求，踐行「[懷孕人士如何預防 COVID-19?](#)」（前文）中提示的防護措施，這在疫情爆發期間來得尤為重要。

大約有十分之一的人在孕期內就變得憂鬱，其中大約一半者在嬰兒出生後會患上產後抑鬱症。如果您或您認識的人陷入憂鬱，是有幫助可循的。欲更多地瞭解產後抑鬱症的相關資訊，請訪問 nyc.gov/health 並蒐索「**postpartum depression（產後抑鬱症）**」。

如果壓力或憂鬱症狀變得難以承受，您可以撥打 NYC Well（NYC 迎向健康）熱線與心理諮詢人員聯繫。NYC Well 是一條保密的免費心理衛生支持熱線，有工作人員每週 7 天、每天 24 小時全天候接聽，可以為您提供簡短的心理輔導和照護轉介服務。如需獲得支持，請致電 888-692-9355，或者傳送簡訊「WELL」至 65173，或是前往 nyc.gov/nycwell 在線聊天。

如果您出現傷害自己或寶寶的想法，請致電 **911**。如需獲得有關免費和低成本服務的資訊，以及紐約市各服務熱線的資訊，請致電 **311**。

新父母可用的其他資源：

- 有關「第四孕期」的資訊，請訪問 newmomhealth.com 的「The Fourth Trimester Project（第四孕期項目）」。
- 產後抑鬱症的相關資訊，請訪問 postpartum.net 上的產後支持國際(Postpartum Support International, PSI)；撥打 800-944-4773，致電幫助熱線 PSI HelpLine（提供英語和西班牙語服務）；或傳送簡訊至 503-894-9453（英語）或 971-420-0294（西班牙語）。簡訊及資料收費或可適用。
- 一如既往地透過電話、電子郵件或簡訊主動與您的醫療照護提供者聯繫，尤其是在親自登門就診受到限制的當下。如果您沒有自己的醫療照護提供者，請致電 **311**。