

COVID-19：妊婦、または新生児の授乳・育児をしている方へのガイドライン

COVID-19

2019 コロナウイルス感染症（COVID-19）に関する一般情報については、nyc.gov/coronavirus または cdc.gov/covid19 をご覧ください。リアルタイムの更新は 692-692 に「COVID」とテキスト送信してください。メッセージ料金やデータ料金が発生する場合があります。

COVID-19 と妊婦

妊婦がCOVID-19を起こすウイルスに感染する可能性が高いと提言するデータは現在、ありませんが、嚴重に観察されるべきです。妊婦はウイルスに感染すると、重病を患う可能性があるからです。

COVID-19 に感染するまたは COVID-19 が重症化するリスクが高い人は誰ですか。

- 重症化しやすい最もリスクの高い方は 50 歳以上の高齢者、慢性肺疾患、心臓疾患、糖尿病、がんまたは免疫系機能低下などの基礎疾患を抱えている方々です。
- COVID-19 の感染者または感染の可能性がある方との定期的な濃厚接触者もリスクが高くなります。これには同じ家に住む方、その家で働く介護者、または性交渉の相手が含まれます。

妊婦が COVID-19 を発症したらどうなりますか。

妊婦も COVID-19 に感染する可能性があります。妊婦は、COVID-19 を起こすウイルスと類似したウイルスや、その他インフルエンザのようなウイルス性呼吸器感染症で、重症疾患を発症するリスクがより高いです。現時点では、妊婦が COVID-19 から重症化するリスクがより高いことを示すデータはほとんどありません。妊婦は、COVID-19 などの疾患から妊婦を守る方法に関する公衆衛生指導に常に従うことが重要です（以下の「[妊婦ができる COVID-19 の予防は何ですか。](#)」を参照してください。）

現時点では、COVID-19 が妊娠中の問題を引き起こすかどうか、あるいは赤ちゃんの健康に影響するかどうかは明らかにされていません。妊娠中に COVID-19 の陽性が判明した母親が早産（妊娠 37 週目前）で出産するなど、妊娠または分娩の問題がわずかながら報告されています。COVID-19 のためにこのような問題が発生したかどうかはまだ不明です。

COVID-19 の感染者は授乳できますか。

できます。COVID-19 の感染者または COVID-19 の症状がある方は、乳児にウイルスが感染しないように予防策を講じながら授乳できます。

授乳をする少なくとも 20 秒前に、石けんと水で手をしっかりと洗うことが大切です。また、マスクなどのフェイスマスクを使用することも考慮しましょう。フェイスマスクはしっかりした紙か布（バンダナ、スカーフなど）で口や鼻を覆うものを指します。ほかに、搾乳器か手で母乳を搾るオプションもあります。搾乳器を使用する場合は、使用するたびに全ての部品をよく洗ってから使用してください。母乳を哺乳瓶に入れて、病気でない方や症状を示していない方が赤ちゃんに飲ませることも考慮しましょう。

ウイルスは母乳中には検出されていませんが、COVID-19 が赤ちゃんに経母乳感染するかどうかはまだ明らかにされていません。現段階では情報が限られていますが、全般的な感染から赤ちゃんを守る抗体が母乳中に含まれるなど授乳にはたくさんの利点があるため、母乳を与えたい方は、上記のような予防策に従いながら、授乳することをお勧めします。

COVID-19 感染者と赤ちゃんは同じ部屋にいてもいいですか。

医療従事者によっては、新生児が COVID-19 に感染されるリスクを減らすため、母親が COVID-19 感染者で入院中、または COVID-19 の検査を受けている間は、赤ちゃんを離すことを勧めています。これは個々の状況に応じて行ってください。また、この判断は医療従事者と親が共同で行うべきです。別離は親がもはや感染しなくなるまで行います。臨床的状況の変更によって、別離が長引く場合もあります。別離のオプションには、新生児が母親と同じ病室の場合は 1.8 メートルの距離を取るか、あるいは新生児の世話をする別の健康的な大人と物理的距離を取るかのどちらかを含みます。

病院は訪問者数を制限する場合があります。あなたの支援チームが上記の内容の必要性をよく理解し、あなたやご家族が安全に生活するために病院スタッフの指示に従ってください。あなたの支援チームには、分娩と出生時の両方に立ち会う予定のパートナー、ドゥーラ、友人、家族が含まれます。分娩時の権利に関する情報については、[nyc.gov/health](https://www.nyc.gov/health) に行き、**Respectful Care at Birth**（出生時の尊重するケア）を検索してください。

妊婦ができる COVID-19 の予防は何ですか。

妊婦は、一般市民が感染を防ぐために行っている同じことを行ってください。

- 自宅待機してください。
- 体調が良く、症状がなくても、可能な限り自宅待機してください。

- 少なくとも 20 秒間、石けんと水で頻繁に手を洗いましょう。石けんや水が使えないときは、アルコール系消毒剤を使ってください。
- 咳やくしゃみをするときは、ティッシュか袖で口と鼻を覆ってください。絶対に手を使わないようにしましょう。
- 洗っていない手で目や鼻、口に触らないでください。
- 握手をしないでください。その代わりに、手を振ってください。
- 発熱、咳、呼吸困難、のどの痛み、その他風邪やインフルエンザのような症状など健康状態を通常以上に厳密に観察してください。
- 人との物理的距離を 1.8 メートル以上取るなど、人との間のパーソナルスペースを広く取りましょう。これは社会的距離または物質的距離の確保と呼ばれます。
- 1.8 メートル以上の物理的距離を取ることができないときは、口や鼻をしっかりと覆うマスクなどのフェイスカバー（バンダナ、スカーフなど）を着用しましょう。

物理的距離の確保はどのように実践したらいいですか。

- できるだけ、自宅待機してください。
- 自分と他者との間の物理的な空間を少なくとも1.8メートル取りましょう。
- 人数にかかわらず、大勢で集まらないでください。
- 可能な場合は、在宅勤務をしましょう。
- 不要不急な旅行や交流は避けましょう。

COVID-19の予防に関する追加情報については、nyc.gov/coronavirusをご覧ください。

妊婦健診の予約を変更しなければなりませんか。

可能な限り自宅待機するという勧告を基に、妊婦の健診を受けなければならない（直接会って健診を受ける）予約回数を変える可能性があります。低リスク妊婦をどれだけ監視する必要があるかという科学的証拠は多くはありません。

つまり、あなたと医療従事者がご自身や胎児を危険にさらさずに健診のスケジュールを調整できる柔軟性が高いということです。また、医療従事者は仮想健診をするオプションもあります。この健診オプションを選ぶ場合は、家庭用血圧計のほか尿検査試薬ストリップなど必要な備品を用意する必要があるかどうか医療従事者にたずねてください。医療従事者のオンラインポータルにサインインして、電子カルテや服用薬のリストにアクセスできるようにするのもいいでしょう。

医療従事者が従来どおりに直接会って健診を行う場合は、別の方法で健診を行うこともできます。健診は短時間で、参加するスタッフはできるだけ少人数で行ってください。ただし、病気の場合は、医療従事者のクリニックに行かないでください。予約が予定されている場合であっても、クリニックに行く前にあなたの症状を伝えてください。

直接会って健診を行う場合と同様に、超音波検査は最小回数のみ受けることができます。一般的に、低リスクとみなされる妊婦は妊娠初期と約4か月のみに胎児評価のための超音波検査が行われます。ただし、これは臨床的状況の変化によって変更される場合があります。

店などで超音波検査を行っているところは無認可で監督されていない場合が多いので、利用しないでください。あなたの状況に最適な計画を立てることができるので、医療従事者による健診を止めないでください。

分娩計画または分娩場所を変えるべきですか。

妊娠後期に入っている方は、出産のために病院に行くことを心配されているかもしれません。分娩計画にも不安を感じていらっしゃるかもしれません。このまん延の困難を考慮すると、あなたの分娩体験は期待されるものとは異なる可能性が高いです。より安全なオプションとして、自宅での分娩を考慮する方もいます。この選択を決めるのは難しいかもしれません。この時期に新たな患者さんを受け入れる助産師が多くいないからです。分娩場所について質問や懸念がある場合は、医療従事者に相談してください。最善の行動のほか、施設における感染管理ポリシーについて助言してくれるでしょう。

病気の場合、または COVID-19 の症状（発熱、咳、呼吸困難など）が発症した場合は、出産施設に出向く前に連絡してください。こうすることで、施設のスタッフはあなたの到着に備えることができます。

ご希望の出産施設に手配できなかった場合で、出産施設に移動できなかったときにどうしたらいいかについての指導は、米国看護師助産師協会（American College of Nurse-Midwives）『Giving Birth ‘In Place’ : A Guide to Emergency Preparedness for Childbirth』（出産に備えて：緊急時の出産ガイド）をお読みください。このガイドを読むには、[midwife.org](https://www.midwife.org) に行き、**Giving Birth in Place**（出産に備えて）を検索してください。

最近（妊娠第4期など）出産した方のための情報

出産後の数か月は悲しみなどさまざまな感情を経験するのは普通のことです。感情を抑えるのが難しいときがあります。あなたと赤ちゃんを守るために物理的距離の確保を実践し続けてください。また、技術（電話、ソーシャルメディア、テキスト、または Skype や FaceTime などのアプリケーションでビデオチャットなど）を使ってあなたの支援ネットワーク（友人、家族、同僚など）とのつながりも保ってください。友人やご家族はあなたや赤ちゃんに会いたがっているかもしれませんが、この感染症の大流行中に、物理的距離の確保と上記の[妊婦ができる COVID-19 の予防は何ですか。](#) セクションに記載のヒントを実践することは重要です。

妊娠中、およそ10人に1人が鬱状態になり、そのうちのおよそ半数が産後鬱を経験します。あなたまたは誰かご存知の方が鬱状態になったら、支援を求めてください。産後

鬱についての詳細情報は nyc.gov/health に行き、**postpartum depression**（産後鬱）を検索してください。

ストレスや鬱の症状がひどくなったら、NYC Well の熟練カウンセラーに連絡してください。精神衛生支援のサービスを無料で提供しています。また、相談内容は機密です。NYC Well スタッフは 1 日 24 時間・週 7 日間体制でサービスを提供しており、簡単なカウンセリングとケアへの照会をしています。サポートが必要な方は、888-692-9355 に電話するか、65173 に「WELL」とテキスト送信するか、もしくは nyc.gov/nycwell でオンラインチャットをご利用いただけます。

ご自身か赤ちゃんを傷つけることを考え始めたら、「**911**」に連絡してください。ニューヨーク市の無料・安価なサービス、ホットラインについての情報は、「**311**」に連絡してください。

新しい両親のためのその他リソース

- 「妊娠第 4 期」についての情報は、newmomhealth.com の The Fourth Trimester Project（妊娠第 4 期プロジェクト）をご覧ください。
- 産後鬱についての情報は、postpartum.net の Postpartum Support International（国際産後サポート、PSI）をご覧ください。か、800-944-4773（英語とスペイン語で対応）で PSI HelpLine に電話するか、あるいは 503-894-9453（英語）または 971-420-0294（スペイン語）までテキスト送信してください。メッセージ料金やデータ料金が発生する場合があります。
- 医療従事者に連絡するときは、特に、現段階では、直接健診を受けることは限られていますので、電話、メール、またはテキストをご利用ください。医療従事者を見つけるために支援が必要な方は、「**311**」に電話してください。