



## COVID-19：怀孕、哺乳或新生儿照顾人士的防疫指南

### 冠状病毒病(COVID-19)

欲了解有关 2019 冠状病毒病(COVID-19)的一般信息，包括如何防止污名化，请访问 [nyc.gov/coronavirus](http://nyc.gov/coronavirus) 或 [cdc.gov/covid19](http://cdc.gov/covid19)。如需获得实时更新信息（英文），请发送短信“COVID”至 692-692。短信和数据收费或可适用。

### COVID-19 与怀孕人士

尽管目前尚无数据表明怀孕人士更容易感染COVID-19致病病毒，但这一群体的状况仍应得到更加密切的监测。某些病毒感染可导致怀孕者罹患重症。

### 哪些人感染 COVID-19 后遭遇重症的风险最高？

- 遭遇重症风险最高的人士主要是年届或超过 50 岁者或自身存在其他健康问题的人，包括患有慢性肺病、心脏病、糖尿病、癌症或免疫力系统衰减的人士。
- 与 COVID-19 患者或疑似患者有定期密切接触的人也存在较高的感染风险，这包括住在同一居所的人、在患者或疑似患者家中工作的看护人员或性伴侣。

### 怀孕人士出现 COVID-19 该怎么办？

怀孕人士可能感染 COVID-19。鉴于与 COVID-19 致病病毒类似之病毒的存在，加之诸如流感等其他病毒性呼吸系统疾病依然流行，怀孕人士罹患重症疾病的风险更高。目前还几乎没有数据显示怀孕人士感染 COVID-19 重症的风险是否更高，然而对于怀孕人士而言，始终重要的一点是，要遵循保护自身免受 COVID-19 等疾病侵害的公共卫生指南（请参阅下文“[怀孕人士如何预防 COVID-19?](#)”小节）。

目前尚不知 COVID-19 是否会在孕期内引发问题或者影响胎儿健康。呈报中仅有少量 COVID-19 相关的妊娠或分娩问题，包括怀孕期间父母 COVID-19 检测结果呈阳性的婴儿早产（怀孕 37 周之前）。目前尚不清楚这些问题的原因是否就是 COVID-19。

## COVID-19 患者可以哺乳吗？

可以。有 COVID-19 或 COVID-19 症状的人在采取了防护措施，避免将病毒传染给婴儿的情况下，可以给婴儿哺乳。

哺乳前先用肥皂和水彻底洗手至少 20 秒，然后直接喂奶，并且考虑喂奶时戴好口鼻遮挡物，这一点至关重要。口鼻遮挡就是使用任何纸或布料（例如头巾或围巾）牢固地遮挡住鼻子和嘴。也可以选择用奶泵或手将乳汁挤出。如果使用奶泵，则应该在两次使用之间彻底清洗奶泵的所有部件。考虑让无病亦无症状的人将母乳装在奶瓶中喂食婴儿。

虽然尚未在母乳中检测到 COVID-19 致病病毒，但 COVID-19 能否在哺乳过程中传染给婴儿目前亦尚不清楚。尽管目前信息有限，但是由于母乳喂养存在诸多好处，包括可以为婴儿提供亲生父母的抗体，总体上保护婴儿免于感染，因此我们仍然建议有意愿的父母，在严格遵循上述防护措施的情况下母乳喂养婴儿。

## COVID-19 患者能与婴儿“同房”或待在同一房间里吗？

有些医疗保健提供者可能建议，在患有 COVID-19 或正在接受 COVID-19 测试的父母住院期间，将婴儿与父母分离开，以降低新生儿感染 COVID-19 的风险。应该根据具体情况做出判断，这一决定也应由医疗保健提供者会同新生儿父母共同做出。母婴分离的时间或将持续到父母不再具有传染性为止。如果临床情况发生变化，母婴分离时间还可能延长。母婴分离的选择包括：如果新生儿与父母处在同一病房中，则在婴儿与父母之间保持超过 6 英尺的距离；或是将新生儿与父母实际分开，由另一位健康的成年人辅助照料新生儿。

医院还可能限制访客人数。请确保您的支持团队能理解为何要这样做，并遵照医院工作人员的指示行事，确保您和家人的安全。您的支持团队可以包括您的伴侣、陪产员、您计划在分娩和孩子出生时均到场陪伴的朋友或其他家庭成员。如需了解您分娩期间权利的相关信息，请访问 [nyc.gov/health](https://nyc.gov/health) 并搜索 “respectful care at birth（生产时的尊重照护）”。

## 怀孕人士如何预防 COVID-19？

怀孕人士应该采取与普通大众相同的措施来避免感染。

- 待在家里。

- 即便您感觉良好且没有症状，也必须尽可能地待在家里。
- 经常用肥皂和水洗手至少 20 秒。如果没有肥皂和水，请使用酒精类洗手液。
- 打喷嚏或咳嗽时，用纸巾或袖子遮住口鼻。切勿用手。
- 不要用未洗的手触摸眼睛、鼻子或嘴。
- 不要握手。取而代之，挥手。
- 比平时更密切地监测自己的健康状况，观察是否有发烧、咳嗽、呼吸困难、嗓子疼或其他类似感冒或流感的症状。
- 在自己与他人之间拉开更宽的距离，包括与他人保持至少 6 英尺的实际间距。这叫做保持社交距离或实际间距。
- 在不可能与他人保持至少 6 英尺的实际间距时，请戴上可以固定牢固的面部遮挡物（例如头巾或围巾），以遮挡口鼻。

### **如何践行保持实际间距？**

- 尽可能待在家里。
- 在自己与他人之间留出最少6英尺的实际距离。
- 不要以任何规模成群结队。
- 可能的话，居家工作。
- 避免一切不必要的旅行和互动。

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

### **我需要更改产前检查安排吗？**

考虑到尽量待在家里的建议，您需要进行的产前检查（亲自到场）次数可能会发生变化。目前还没有多少科学证据说明低危妊娠者到底需要何种频率的监测，这意味着您和您的医疗保健提供者可以更加灵活地调整产检计划，而不至于将您或您腹中胎儿置于危险之中。此外，您的医疗保健提供者也可能选择与您进行虚拟产检。如果这是双方选定的跟进产检方法，则您应该请医疗保健提供者帮您置备一些所需器材——家用血压计和验尿试纸。考虑注册登录医疗保健提供者的在线患者平台，以便获取您的就医纪录和药物列表。

如果您的医疗保健提供者依然提供门诊产检，则操作流程也有可能有所不同。产检的就诊时间可能缩短，而且工作人员可能不再允许其他人陪您一道前来。但是，如果您生病了，

切勿依旧前往医疗保健提供者的办公室。即使您已经有了预约，也要在前往就诊之前联系他们，告知自己的症状。

与门诊产检类似，您可能只会得到最低频次的超声波检查。一般情况下，被确认为低风险的怀孕人士只需要在怀孕初期做一次超声波检查，然后在大约四个月时再做一次，以检查胎儿状况。但是，这可能会随着您临床情况的变化而改变。

不要去独立经营的超声波检查中心——它们经常是未经许可且不受监控的。不要停止找您的医疗保健提供者就医——您们双方可以共同定制最适合您的产检计划。

### **是否要改变分娩计划或分娩地点？**

对于处在怀孕后期的人士而言，您可能对前往医院生孩子一事有所担心。您可能还担心自己的分娩计划。鉴于此次疫情所带来的挑战，您的生产经历很可能有别于您之前的预期。部分人士目前或许认为在家分娩不失为更安全的选择。这也可能是有难度的选择。许多家庭接生人员现阶段或许已不再接收新患者。如果您对自己的分娩地点有任何疑问或担忧，请咨询您的医疗保健提供者。他们将为您提供最佳方案，以及其所在医疗设施的感染防控政策介绍。

如果您病了，或者出现 COVID-19 症状（发烧、咳嗽、呼吸困难），请在到达您的分娩设施之前，先与他们联系。这将使他们为您的到来做好准备。如果您无法前往自己挑选的分娩设施，请参阅美国护士助产士学会(American College of Nurse-Midwives)的《“就地”分娩：紧急分娩准备指南》(Giving Birth ‘In Place’: A Guide to Emergency Preparedness for Childbirth)，以了解自己无法前往分娩设施时所应该采取的措施。如需阅读这一指南，请访问 [midwife.org](http://midwife.org) 网站，并搜索“giving birth in place (就地分娩) ”。

### **最近完成生育者须知（例如“第四孕期”）**

产后的头几个月内经历包括悲伤在内的多种情绪是正常现象。有时情绪可能难以应对。为了保护自己和宝宝，您需要继续与他人保持实际间距，但可以使用高科技手段（例如电话、社交媒体、短信或 Skype 和 FaceTime 之类的视频聊天应用程序）与您的支持网络（朋友、家人和同事）保持联系。您的朋友和家人可能很想见您和看到新生宝宝，但大家依旧

要遵守保持实际间距的要求，践行“[怀孕人士如何预防 COVID-19?](#)”（前文）中提示的防护措施，这在疫情爆发期间来得尤为重要。

大约有十分之一的人在孕期内就变得忧郁，其中大约一半者在婴儿出生后会患上产后抑郁症。如果您或您认识的人陷入忧郁，是有帮助可循的。欲更多地了解产后抑郁症的相关信息，请访问 [nyc.gov/health](#) 并搜索“**postpartum depression（产后抑郁症）**”。

如果压力或忧郁症状变得难以承受，您可以拨打 NYC Well（NYC 迎向健康）热线与心理咨询人员联系。NYC Well 是一条保密的免费心理卫生支持热线，有工作人员每周 7 天、每天 24 小时全天候接听，可以为您提供简短的心理辅导和健保转介服务。如需获得支持，请致电 888-692-9355，或者发送短信“WELL”至 65173，或是前往 [nyc.gov/nycwell](#) 在线聊天。

如果您出现伤害自己或宝宝的想法，请致电 **911**。如需获得有关免费和低成本服务的信息，以及纽约市各服务热线的信息，请致电 **311**。

新父母可用的其他资源：

- 有关“第四孕期”的信息，请访问 [newmomhealth.com](#) 的“**The Fourth Trimester Project（第四孕期项目）**”。
- 产后抑郁症的相关信息，请访问 [postpartum.net](#) 上的产后支持国际(Postpartum Support International, PSI)；拨打 800-944-4773，致电帮助热线 PSI HelpLine（提供英语和西班牙语服务）；或发送短信至 503-894-9453（英语）或 971-420-0294（西班牙语）。短信及数据收费或可适用。
- 一如既往地透过电话、电子邮件或短信主动与您的医疗保健提供者联系，尤其是在亲自登门就诊受到限制的当下。如果您没有自己的医疗保健提供者，请致电 **311**。