

โควิด-19: คำแนะนำสำหรับผู้ที่ตั้งครรภ์ ให้นมแม่ หรือดูแลทารกแรกเกิด

โควิด-19

สำหรับข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (โควิด-19) รวมถึงวิธีการปกป้องตนเองจากการถูกติดตามจากสังคม โปรดเข้าดูที่ nyc.gov/coronavirus หรือ cdc.gov/covid19 สำหรับข้อมูลที่เป็นปัจจุบันในเวลาจริง โปรดส่งข้อความ "COVID" ไปที่ 692-692 อาจมีค่าบริการสำหรับข้อความและอินเทอร์เน็ต

โควิด-19 กับผู้ตั้งครรภ์

แม้ว่าในเวลาจะไม่มีข้อมูลที่แสดงว่าผู้ตั้งครรภ์มีโอกาสสูงกว่าที่จะติดเชื้อไวรัสต้นเหตุของโควิด-19 แต่ผู้ตั้งครรภ์ควรได้รับการดูแลติดตามผลอย่างใกล้ชิด ผู้ตั้งครรภ์อาจเกิดการเจ็บป่วยรุนแรงได้หากติดเชื้อไวรัสบางชนิด

ใครเป็นผู้มีความเสี่ยงสูงสุดต่อโควิด-19 หรือการเจ็บป่วยรุนแรงหากเกิดการติดเชื้อโควิด-19

- ผู้ที่มีความเสี่ยงสูงสุดที่จะเกิดการเจ็บป่วยรุนแรงคือผู้ที่มีอายุ 50 ปีขึ้นไปหรือผู้ที่มีอาการทางการแพทย์อื่น ๆ ซึ่งรวมถึงโรคปอดเรื้อรัง โรคหัวใจ โรคเบาหวาน โรคมะเร็ง หรือระบบภูมิคุ้มกันที่อ่อนแอ
- นอกจากนี้ ผู้ที่อยู่ใกล้ชิดกับผู้ที่เคยหรืออาจติดเชื้อโควิด-19 ก็มีความเสี่ยงสูงเช่นกัน นั้นรวมถึงผู้ที่อาศัยอยู่ในบ้านเดียวกัน ผู้ดูแลซึ่งทำงานในบ้าน หรือคนนอน

จะเกิดอะไรขึ้นหากผู้ตั้งครรภ์ติดเชื้อโควิด-19

ผู้ตั้งครรภ์มีโอกาสที่จะติดเชื้อโควิด-19

ในกรณีของไวรัสที่มีลักษณะใกล้เคียงกับไวรัสที่ก่อให้เกิดโควิด-19

และในกรณีของการติดเชื้อไวรัสในระบบทางเดินหายใจอื่น ๆ อย่างไขหวัดใหญ่

ผู้ตั้งครรภ์มีโอกาสสูงกว่าที่จะเกิดการเจ็บป่วยรุนแรง ในเวลานี้

เรายังมีข้อมูลไม่มากพอที่จะทราบว่าผู้ตั้งครรภ์มีโอกาสสูงกว่าที่จะเกิดการเจ็บป่วยรุนแรงจากเชื้อโควิด-19 หรือไม่

เป็นเรื่องสำคัญที่ผู้ตั้งครรภ์ควรปฏิบัติตามคำแนะนำของหน่วยงานสาธารณสุขเกี่ยวกับการปกป้องตนเองจากการเจ็บป่วย รวมถึงการติดเชื้อโควิด-19 (ดูข้อมูลในส่วน

[ผู้ตั้งครรภ์สามารถทำอะไรได้บ้างเพื่อป้องกันการติดเชื้อโควิด-19](#) ด้านล่างนี้)

ในเวลานี้ เรายังไม่ทราบว่าเชื้อโควิด-19

ก่อให้เกิดปัญหาระหว่างการตั้งครรภ์หรือส่งผลกระทบต่อสุขภาพของทารกหรือไม่

มีการรายงานถึงปัญหาที่เกี่ยวกับการตั้งครรภ์หรือการคลอดลูกเล็กน้อย

ซึ่งรวมถึงการคลอดก่อนกำหนด (ก่อนการตั้งครรภ์ครบ 37 สัปดาห์)
ในทารกที่เกิดจากผู้ให้กำเนิดที่ได้รับการยืนยันว่าติดเชื้อโควิด-19
ในระหว่างการตั้งครรภ์ ยังไม่เป็นที่ทราบแน่ชัดว่าปัญหาที่เกิดขึ้นมีสาเหตุมาจากโควิด-19 หรือไม่

ผู้ที่ติดเชื้อโควิด-19 เลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้หรือไม่

ได้ ผู้ที่ติดเชื้อโควิด-19 หรือมีอาการของการติดเชื้อโควิด-19
สามารถเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้โดยการระมัดระวังไม่ให้มีการแพร่เชื้อไวรัสไปยังลูกอ่อน

เป็นเรื่องสำคัญที่ผู้ให้นมควรล้างมือให้สะอาดด้วยสบู่กับน้ำเป็นเวลาอย่างน้อย 20 วินาทีทันทีหลังการให้นม และอาจใช้ที่ปิดหน้า ที่ปิดหน้าอาจเป็น กระดาษหรือผ้าที่แนบหน้าอย่างมิดชิด (เช่น ผ้าผูกผมหรือผ้าพันคอ) ที่ปิดปากและจมูกของคุณ อีกทางเลือกหนึ่งคือการบีมนมหรือการบีบนมด้วยมือ หากใช้ปั๊ม ทุกส่วนของปั๊มต้องได้รับการทำความสะอาดอย่างถี่ถ้วนทุกครั้งที่ใช้งาน ลองพิจารณาที่จะให้ผู้ที่ไม่ป่วยและไม่มีอาการเป็นผู้ให้นมแม่กับลูกโดยใช้ขวดนม

แม้จะยังไม่มีการพบเชื้อไวรัสในน้ำนมมนุษย์ แต่ก็ยังไม่เป็นที่ทราบแน่ชัดว่าเชื้อโควิด-19 สามารถติดต่อไปยังลูกระหว่างการให้นมจากเต้าได้หรือไม่ แม้จะมีข้อมูลที่จำกัดในเวลานี้ ซึ่งเกี่ยวเนื่องมาจากการให้นมจากเต้ามีข้อดีตรงที่เป็นการถ่ายทอดภูมิคุ้มกันของผู้ให้กำเนิดไปยังทารก ทำให้ทารกได้รับการปกป้องจากการติดเชื้อ แต่ยังคงแนะนำให้พ่อแม่ที่ต้องการเลี้ยงลูกด้วยน้ำนมมนุษย์พึงปฏิบัติตามข้อควรระมัดระวังที่กล่าวไว้ข้างต้น

ผู้ที่ติดเชื้อโควิด-19 สามารถนอนพักหรืออยู่รวมห้องกับทารกได้หรือไม่

ผู้ให้บริการสุขภาพบางคนอาจแนะนำให้แยกทารกออกจากพ่อแม่ที่มีเชื้อโควิด-19 หรือกำลังจะได้รับการตรวจหาเชื้อโควิด-19 ในขณะที่พ่อแม่อยู่ในโรงพยาบาลเพื่อลดความเสี่ยงที่ทารกแรกเกิดจะติดเชื้อโควิด-19 การทำเช่นนี้ควรทำเป็นรายกรณีไป การตัดสินใจนี้ควรเป็นการตัดสินใจร่วมระหว่างผู้ให้บริการสุขภาพกับพ่อแม่ การแยกกันอาจใช้เวลาจนกว่าพ่อแม่ไม่ติดเชื้อแล้ว การแยกในระยะเวลาที่ยาวนานขึ้นอาจจำเป็นหากสถานการณ์ด้านการแพทย์มีการเปลี่ยนแปลง ตัวเลือกในการแยกกันอาจรวมถึงการรักษาระยะห่างระหว่างทารกกับพ่อแม่ให้มากกว่า 6 ฟุตหากทารกแรกเกิดอยู่ในห้องโรงพยาบาลเดียวกัน หรือการแยกโดยให้ผู้ใหญ่ที่มีสุขภาพแข็งแรงอีกคนหนึ่งคอยช่วยเหลือดูแลทารกแรกเกิด

นอกจากนี้ โรงพยาบาลอาจจำกัดจำนวนคนเยี่ยม โปรดอย่าให้คนรอบตัวของคุณเข้าใจถึงความจำเป็นที่จะต้องปฏิบัติตามนี้และปฏิบัติตามคำแนะนำของเจ้าหน้าที่โรงพยาบาลเพื่อรักษาสุขภาพของคุณและครอบครัวให้แข็งแรง คนรอบตัวคุณอาจประกอบด้วยคู่ชีวิต ดูลา เพื่อน หรือสมาชิกในครอบครัวคนอื่นๆ ที่คุณวางแผนว่าจะให้อยู่กับคุณในระหว่างและหลังการคลอด สำหรับข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับสิทธิของคุณในระหว่างการคลอด โปรดเข้าดูที่ [nyc.gov/health](https://www.nyc.gov/health) และค้นหา **respectful care at birth** (การดูแลอย่างให้เกียรติระหว่างการคลอด)

ผู้ตั้งครรภสามารถทำอะไรได้บ้างเพื่อป้องกันการติดเชื้อโควิด-19

ผู้ตั้งครรภควรทำแบบเดียวกันกับบุคคลทั่วไปในการป้องกันการติดเชื้อ

- อยู่ที่บ้าน
- แม้ว่า คุณจะรู้สึกสบายดีและไม่มีอาการ คุณต้องอยู่ที่บ้านให้มากที่สุดเท่าที่ทำได้
- ล้างมือบ่อยครั้งด้วยสบู่กับน้ำเป็นระยะเวลาอย่างน้อย 20 วินาที
ใช้เจลแอลกอฮอล์ทำความสะอาดมือหากไม่สบู่กับน้ำ
- ปิดปากและจมูกของคุณด้วยทิชชูหรือแขนเสื้อเมื่อคุณจามหรือไอ อย่าใช้มือ
- อย่าจับตา จมูก หรือปากด้วยมือที่ยังไม่ได้ล้าง
- อย่าจับมือ ให้โบกมือแทน
- ฝ้าดูสุขภาพของตนเองอย่างใกล้ชิดมากขึ้นว่ามีอาการไข้ ไอ หายใจติดขัด เจ็บคอ หรืออาการที่คล้ายเป็นหวัดหรือไข้หวัดใหญ่หรือไม่
- กำหนดพื้นที่ส่วนตัวระหว่างตนเองกับผู้อื่น โดยรวมถึงการรักษาระยะห่างกับผู้อื่นอย่างน้อย 6 ฟุต การกระทำเช่นนี้เรียกว่าการเว้นระยะห่างทางสังคมหรือการรักษาระยะห่างทางสังคม
- ใช้ที่ปิดหน้าที่แนบชิด (เช่น ผ้าผูกผม หรือผ้าพันคอ)
ที่ครอบปากและจมูกในเวลาที่ไม่สามารถรักษา ระยะห่างอย่างน้อย 6 ฟุตได้

ฉันจะรักษา ระยะห่างทางสังคมได้อย่างไร

- อยู่ที่บ้านให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้
- กำหนดพื้นที่ส่วนตัวระหว่างตนเองกับผู้อื่นอย่างน้อย 6 ฟุต
- ไม่เข้าไปอยู่ในฝูงชน ไม่ว่าจะมีคนจำนวนมากหรือน้อยก็ตาม
- ทำงานจากบ้าน หากทำได้
- หลีกเลี่ยงการเดินทางและการติดต่อที่ไม่จำเป็น

คุณสามารถค้นหาข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับการป้องกันการแพร่กระจายของโควิด-19 ได้ที่ nyc.gov/coronavirus

ฉันต้องเปลี่ยนการนัดดูแลก่อนคลอดของฉันหรือไม่

เนื่องด้วยมีการแนะนำให้อยู่ที่บ้านให้มากที่สุดเท่าที่ทำได้ จำนวนครั้งการนัดพบ (การนัดพบด้วยตนเอง) สำหรับการดูแลก่อนคลอดที่คุณต้องไปอาจเปลี่ยนแปลง ยังไม่มีหลักฐานทางวิทยาศาสตร์มากนักว่าผู้ตั้งครรภที่มีความเสี่ยงต่ำควรได้รับการดูแลติดตามผลมากนักน้อยเพียงใด

นั่นหมายความว่า คุณและผู้ให้บริการสุขภาพของคุณมีความยืดหยุ่นในการปรับตารางบริการสุขภาพของคุณโดยที่ไม่ทำให้คุณหรือทารกในครรภ์ตกอยู่ในอันตราย นอกจากนี้

ผู้ให้บริการของคุณอาจเลือกที่จะทำการนัดผ่านช่องทางออนไลน์

หากคุณเลือกที่จะติดตามผลด้วยวิธีนี้

ขอให้ผู้ให้บริการสุขภาพของคุณช่วยจัดหาอุปกรณ์ที่จำเป็นอย่างเครื่องวัดความดันที่บ้านและแถบตรวจปัสสาวะ

พิจารณาที่จะสมัครใช้งานพอร์ทัลออนไลน์ของผู้ให้บริการสุขภาพของคุณเพื่อเข้าถึงประวัติและรายชื่อยาของคุณ

หากผู้ให้บริการสุขภาพของคุณยังทำการตรวจด้วยตนเอง การตรวจลักษณะนี้อาจต่างออกไปจากเดิมเช่นกัน โดยการตรวจอาจใช้เวลาน้อยกว่า และเจ้าหน้าที่อาจไม่อนุญาตให้ผู้อื่นอยู่ในห้องตรวจร่วมกับคุณ อย่างไรก็ตาม หากคุณป่วย อย่าไปที่สำนักงานของผู้ให้บริการสุขภาพของคุณ ติดต่อผู้ให้บริการสุขภาพก่อนที่จะไปที่สำนักงานเพื่อแจ้งให้ผู้ให้บริการทราบถึงอาการของคุณแม้ว่าคุณจะมีการนัดพบไว้แล้วก็ตาม

เช่นเดียวกันกับการไปพบแพทย์ด้วยตนเอง คุณอาจได้รับการอัลตราซาวด์เพียงเท่าที่จำเป็น โดยทั่วไป ผู้ตั้งครรภ์ที่มีความเสี่ยงน้อยจะได้รับการตรวจอัลตราซาวด์ในระยะแรกของการตั้งครรภ์ และจะได้รับการตรวจอีกครั้งตอนอายุครรภ์ประมาณสี่เดือนเพื่อตรวจทารกในครรภ์ อย่างไรก็ตาม การดำเนินการนี้อาจเปลี่ยนแปลงตามสถานการณ์ทางการแพทย์ที่เปลี่ยนไปของคุณ

โปรดอย่าไปที่สถานที่อัลตราซาวด์แบบคำปัสสิก สถานที่เหล่านี้มักไม่มีใบอนุญาตและไม่ได้ผ่านการตรวจสอบดูแล โปรดอย่าหยุดพบผู้ให้บริการของคุณ คุณสามารถหาวิธีการร่วมกันเพื่อสร้างแผนที่ที่เหมาะสมที่สุดสำหรับคุณและการตั้งครรภ์ของคุณ

ฉันควรเปลี่ยนแผนการคลอดหรือสถานที่คลอดหรือไม่

สำหรับผู้ที่ตั้งครรภ์เกินกำหนด คุณอาจกังวลเกี่ยวกับการเดินทางไปโรงพยาบาลเพื่อคลอดลูก นอกจากนี้ คุณยังอาจกังวลเกี่ยวกับแผนการคลอดของคุณ เนื่องด้วยความท้าทายที่เกิดขึ้นจากการระบาดนี้ ประสบการณ์การคลอดของคุณมีแนวโน้มที่จะแตกต่างจากที่คุณได้คาดหวังไว้ ในตอนนี้ บางคนอาจพิจารณาว่าการคลอดที่บ้านจะปลอดภัยกว่า นี่อาจเป็นการตัดสินใจที่ยาก ผู้ให้บริการคลอดที่บ้านอาจไม่รับคนไข้ใหม่ในช่วงเวลานี้ โปรดปรึกษากับผู้ให้บริการของคุณหากคุณมีคำถามหรือข้อกังวลใด ๆ เกี่ยวกับสถานที่คลอดของคุณ ผู้ให้บริการของคุณจะแนะนำแนวทางที่ดีที่สุด รวมถึงแจ้งเรื่องนโยบายการควบคุมการติดเชื้อที่สถานที่ให้บริการ

หากคุณป่วยหรือมีอาการของโควิด-19 (เป็นไข้ ไอ หายใจลำบาก) โปรดติดต่อสถานที่ทำคลอดของคุณก่อนที่คุณจะไปถึง การแจ้งล่วงหน้าจะช่วยให้ทางสถานที่ทำคลอดเตรียมการไว้สำหรับคุณ หากคุณไม่สามารถไปยังสถานที่ทำคลอดที่คุณเลือกได้ โปรดอ่านบทความของ American College of Nurse-Midwives เรื่อง "Giving Birth 'In Place': A Guide to Emergency Preparedness for Childbirth" สำหรับคำแนะนำว่าคุณต้องทำอะไรหากคุณไม่สามารถเดินทางไปยังสถานที่ทำคลอดได้ หากต้องการอ่านคำแนะนำนี้ โปรดเข้าดูที่ [midwife.org](https://www.midwife.org) และค้นหาคำว่า "giving birth in place" (การคลอดอยู่กับที่)

ข้อมูลสำหรับผู้ที่จะผ่านการคลอด (หรือ "ไทรมาสที่สี่")

เป็นเรื่องปกติที่จะเกิดความรู้สึกท่วมท้น รวมถึงความรู้สึกเศร้า ในช่วงสองสามเดือนแรกหลังการคลอด บางครั้งอารมณ์ความรู้สึกเป็นสิ่งที่จัดการได้ยาก โปรดปฏิบัติตามมาตรการของการรักษาระยะห่างทางสังคมต่อไปเพื่อปกป้องตัวคุณและลูกของคุณ แต่รักษาการติดต่อกับเครือข่ายคนรอบตัวคุณ (เพื่อน ครอบครัว และเพื่อนร่วมงาน) ผ่านเทคโนโลยี

(เช่น โทรศัพท์ โขเขียนมีเดีย การส่งข้อความ หรือแอปพลิเคชันการแชทผ่านวิดีโออย่างสไกป์หรือเฟสไทม์) ครอบครัวและเพื่อนฝูงของคุณอาจตื่นเต้นที่จะมาหาคุณและลูก แต่การรักษาระยะห่างทางสังคมและคำแนะนำที่กล่าวถึงในส่วน [ผู้ตั้งครรภ์สามารถทำอะไรได้บ้างเพื่อป้องกันการติดเชื้อโควิด-19](#) (ข้างต้น) ยังเป็นเรื่องสำคัญที่ควรปฏิบัติตามในช่วงการระบาดนี้

ประมาณหนึ่งในสิบคนจะเกิดอาการซึมเศร้าในระหว่างการตั้งครรภ์และประมาณครึ่งหนึ่งจะเป็นโรคซึมเศร้าหลังคลอด หากคุณหรือคนที่คุณรู้จักมีอาการซึมเศร้า มีหน่วยงานที่ช่วยเหลือได้ หากต้องการข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับโรคซึมเศร้าหลังคลอด โปรดเข้าสู่ที่ nyc.gov/health และค้นหา "postpartum depression" (โรคซึมเศร้าหลังคลอด)

หากอาการของความเครียดหรือความซึมเศร้าหนักเกินที่จะรับมือไหว คุณสามารถติดต่อทีมที่ปรึกษาของ NYC Well ซึ่งเป็นบริการช่วยเหลือด้านสุขภาพจิตที่ไม่เสียค่าใช้จ่ายและไว้วางใจได้ในด้านการรักษาความลับ เจ้าหน้าที่ของ NYC Well พร้อมให้บริการทุกวันตลอด 24 ชั่วโมง และสามารถให้คำปรึกษาและการส่งต่อการรักษา สำหรับความช่วยเหลือเพิ่มเติม โปรดโทร 888-692-9355 หรือส่งข้อความ "WELL" ไปที่ 65173 หรือแชทออนไลน์ที่ nyc.gov/nycwell

หากคุณมีความคิดที่จะทำร้ายตนเองหรือลูกของคุณ โปรดโทรไปที่ **911** โทรไปที่ **311** สำหรับข้อมูลเกี่ยวกับบริการฟรี บริการที่มีค่าใช้จ่ายต่ำ และสายช่วยเหลือในนครนิวยอร์ก แหล่งข้อมูลอื่น ๆ สำหรับพ่อแม่่มือใหม่:

- สำหรับข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับ "ไตรมาสที่สี่" โปรดเข้าสู่ The Fourth Trimester Project ที่ newmomhealth.com
- สำหรับข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับโรคซึมเศร้าหลังคลอด โปรดเข้าสู่ Postpartum Support International (PSI) ที่ postpartum.net โทรติดต่อ PSI HelpLine ที่ 800-944-4773 (มีบริการเป็นภาษาอังกฤษและภาษาสเปน) หรือส่งข้อความไปที่ 503-894-9453 (ภาษาอังกฤษ) หรือ 971-420-0294 (ภาษาสเปน) อาจมีค่าบริการสำหรับข้อความและอินเทอร์เน็ต
- โปรดติดต่อผู้ให้บริการสุขภาพของคุณผ่านทางโทรศัพท์ อีเมล หรือข้อความ โดยเฉพาะในช่วงเวลานี้ที่มีการจำกัดการไปรับบริการสุขภาพด้วยตนเอง หากคุณไม่มีผู้ให้บริการสุขภาพ โปรดโทรไปที่ **311**

กรมอนามัยแห่งนครนิวยอร์กอาจเปลี่ยนคำแนะนำตามการเปลี่ยนแปลงของสถานการณ์
4.4.20