

## 冠狀病毒疾病 2019 (COVID-19)：懷孕和分娩

如果您是孕婦或剛生完寶寶，您可能會對 COVID-19 如何影響您和您的孩子有很多疑問。研究人員仍在進一步瞭解該病毒如何影響孕婦及其嬰兒。以下資訊有助於您與您的醫療保健團隊合作。

### 懷孕期間，COVID-19 會給我帶來哪些風險？

研究人員不知道孕婦是否更容易感染 COVID-19。但是懷孕會導致免疫系統發生變化，從而會使任何病毒性疾病惡化。您應該格外小心，避免在此期間生病。措施包括：

- 在公共場所佩戴口罩
- 經常洗手
- 沒有肥皂和水時使用洗手液
- 與所有不是家人的人至少保持 6 英尺的距離。
- 遠離病人。
- 每天清潔經常觸摸的表面並消毒
- 非緊急情況不要旅行

### 我的寶寶會面臨什麼風險？

研究人員還不完全清楚 COVID-19 會給嬰兒帶來哪些風險。以下事項他們確實知道：

- 懷孕初期任何原因引起的高燒都可能增加某些先天性缺陷的風險。如果您發燒，請告訴您的醫療保健提供者：他或她將幫助您降溫。
- 只有少數幾例嬰兒在出生後的幾天內感染了 COVID-19 的病例。但是專家們不知道嬰兒是在母親的子宮中，在分娩期間，還是在分娩後感染的這種病毒。
- 自 2003 年起，在其他類型的冠狀病毒（如 MERS 和 SARS）爆發期間，出現過早產和低出生體重的病例。但是專家們還不知道這些是否是 COVID-19 的風險。
- 在 MERS 和較早的 SARS 爆發期間，也發生或流產和死產。但是專家們還不知道這些是否是 COVID-19 的風險。

### 參加醫療保健預約是否安全？

您的醫療保健團隊可能會將您的某些預約變更為電話或視訊聊天。如果您需要在現場進行血液檢查、超聲波檢查或其他檢查，則您可能需要在沒有伴侶陪同的情況下前來。戴著口罩，使用洗手液，並在就診時遵循醫護人員的所有指示以保護自己免受病毒侵害。如果您有任何 COVID-19 症狀，請先致電您的醫生診室，然後參加預約。他們將為您提供需要遵循的指示。

### 如果我家中有人出現 COVID-19 症狀，該怎麼辦？

如果您的伴侶或其他家庭成員出現 COVID-19 症狀，則他或她應自我隔離。這意味著要呆在家中一個遠離他人的地方。他或她不應共用食物、毛巾、床單或其他個人物品。經常清潔常用表面，例如門把手和檯面。如果您的伴侶生病，而此時已經臨近您的預產期，請詢問您的醫療保健提供者您如何在分娩時最適當地管理自己。醫生可能會給您特別的指示。

## 在醫院或分娩中心分娩是否安全？

醫療機構正在採取許多安全措施來避免人們感染 COVID-19。請就您打算使用的醫院或分娩中心諮詢您的醫療保健提供者。請諮詢孕婦及其伴侶和嬰兒可以在哪裡以及如何得到保護。請記住，您的生育計劃可能需要改變。

如果您患有 COVID-19 並且正在分娩，請在到來之前致電您的醫療保健提供者或分娩機構。您的醫院或分娩中心將採取措施保護您周圍的人免受感染。您需要戴醫用口罩。您可能會呆在特殊房間裡以防止感染擴散。您的寶寶在出生後可能需要在單獨的房間裡。詢問醫院，如果您懷孕並患有 COVID-19，將會怎麼樣。

分娩前後，您很可能會被要求限制醫院中看望人員的數量。這對於降低醫院中每個人的感染風險很重要。遵循所有醫護人員的指示，包括他們的關於您的家如何準備迎接您和寶寶回家的指示。

## 在家分娩是否安全？

每個女性及每次懷孕在家分娩的風險都是各不相同的。請與您的醫療團隊討論您懷孕的好處與風險。此時在家分娩可能意味著緊急護理可能會延遲。如果您打算在醫院或分娩中心分娩，您的醫療保健提供者可能會建議這仍然是最安全的計劃。

## 抱寶寶或母乳喂養是否安全？

尚未在感染 COVID-19 的女性的母乳內發現這種病毒。但是這種病毒可以透過咳嗽、打噴嚏和說話傳播。如果您患有或可能患有 COVID-19，請戴上口罩來抱寶寶或母乳喂養。照顧寶寶時經常洗手。您的提供者可能會建議您抽出母乳，並由您的伴侶餵養。使用吸奶器用品前後洗手。如果您患有 COVID，而想母乳喂養寶寶，請與您的醫療保健提供者討論保護寶寶的最佳方法。

## 如果我的 COVID-19 呈陽性，應該如何照顧我的寶寶（出院後）？

您需要自我隔離以限制與寶寶的接觸。抱著寶寶或餵養寶寶時，您需要戴口罩並穿乾淨的衣服。在 7 到 10 天內，您可以抽出並儲存母乳以維持乳汁供應，直到您不再具有傳染性為止。或者，您可以抽出乳汁，讓您的伴侶使用這種乳汁餵養。

## 讓看望人員見寶寶或協助護理寶寶是否安全？

為了安全起見，最好限制看望人員，尤其是最近旅行過的人。旅行的人攜帶病毒的風險更高。只有最親密且健康的家庭成員才能與寶寶直接接觸。看望人員應戴口罩，並與您和寶寶保持至少 6 英尺的距離。最好還要限制與感染 COVID-19 風險較高的人的接觸。這包括老年人及某些疾病的患者。

如果看望人員要抱寶寶，則應首先洗手。用毯子包住寶寶，然後再除去毯子。然後，看望人員應洗手。看望人員不應親吻或觸摸寶寶的臉。這不適用於最親密的健康家庭成員。

親密的家庭成員應限制自己與他人的接觸，並在觸摸寶寶之前洗手。

### **何時致電您的醫療保健提供者**

如果您懷孕並有 COVID-19 症狀，請立即致電您的醫療保健提供者他或她會詢問關於您的健康狀況的問題。他們可能會建議您呆在家中並治療症狀。或可能會建議您就醫。

*上次修改日期：2020 年 4 月 8 日*