

## COVID-19：致懷孕人士、母乳餵養或胸式餵養人士或 新生兒護理者的建議

2019 冠狀病毒病 (COVID-19) 在紐約市 (NYC) 和美國各地仍舊是重大風險。如果您已懷孕、正在母乳餵養或胸式餵養，或正在照顧新生兒，請查看本指導以幫助您做出產前、產中和產後的安全規畫。

已懷孕或正在母乳餵養或胸式餵養的人士可以選擇接種疫苗。如果您已懷孕或正在母乳餵養或胸式餵養，與健康照護提供者討論疫苗接種一事或許對您有所幫助。但您並非需要獲得提供者的許可才能接種疫苗。作為紐約州分階段分發疫苗工作的一部分，懷孕人士是符合疫苗接種資格的群體之一。如需查看合格群體的完整清單，請造訪 [nyc.gov/covidvaccinedistribution](https://nyc.gov/covidvaccinedistribution)。如需查找疫苗接種站點並進行預約，請造訪 [vaccinefinder.nyc.gov](https://vaccinefinder.nyc.gov)。如果您需要有人協助您在本市營運的疫苗接種站點進行預約，請致電 877-829-4692。如需獲得 COVID-19 疫苗相關資訊，請造訪 [nyc.gov/covidvaccine](https://nyc.gov/covidvaccine)。

### 懷孕人士是否面臨更高的因 COVID-19 而罹患重症風險？

是的。根據我們目前瞭解的情況，相比未懷孕者，懷孕人士面臨著更高的因 COVID-19 而導致重症風險。孕期內染上 COVID-19 的患者還可能面臨更高的早產和出現其他不良妊娠結果的風險。少數呈報案例還顯示嬰兒可能在出生前就感染了 COVID-19，但這種情況似乎較為罕見。

如需瞭解更多面臨 COVID-19 重症高風險的群體相關資訊，請造訪 [nyc.gov/health/coronavirus](https://nyc.gov/health/coronavirus) 並點擊頁面左側的「Prevention and Groups at Higher Risk」（預防和高風險群體）。

### 懷孕人士可以採取哪些措施，預防 COVID-19 傳播？

即使您已全劑量接種了 COVID-19 疫苗，也請牢記這些預防 COVID-19 傳播的關鍵措施。

- **如果您生病了，請待在家裡。**如果您感覺不適，或是最近的 COVID-19 檢測結果呈陽性，請待在家裡。
- **保持距離。**盡可能與他人保持至少 6 英尺的距離。避免參與大型集會，特別是室內集會。
- **佩戴口罩。**如果您或與您同居所的人生病了或最近接觸過 COVID-19，請您在外出時戴上面罩，甚至在家裡也要戴上面罩，以保護自己和周圍的人員。面罩應當嚴密遮蓋口鼻部位。
- **保持手部清潔。**經常用肥皂和水洗手，沒有肥皂和水時，使用含酒精的消毒洗手液；避免在未洗手時接觸面部；咳嗽和打噴嚏時，用手臂或紙巾、而非雙手遮蓋。

### 我需要更改我的產前護理預約嗎？那麼超聲波檢查呢？

請不要漏掉任何孕期或產後健康照護預約。請諮詢您的健康照護提供者，瞭解如何保持安全健康，以及如何預防 COVID-19。共同制定一套最適合您和您的孕期的計畫。

您的健康照護提供者可以選擇為您虛擬看診。如果是這種情況，請他們幫助您獲得可能需要的設備，例如家用血壓計、尿液測試條、體重秤和溫度計。詢問您的健康照護提供者是否有入口網站，使您可以訪問自己的醫療紀錄和藥物清單。

親自上門看診的方式可能也與以前不同。看診時間可能縮短，您的伴侶或他人可能也不得陪在您身邊。門診期間，您可能只會接受最少次數的超聲波檢查。一般來說，懷孕後被認定低風險的人員只需在懷孕早期做一次超聲波檢查，然後在四個月左右再做一次，以查看胎兒即可。檢查方案可能根據您的診療情況而有所調整。請勿使用任何零售超聲波檢查設施，因為這類地方的服務通常未經許可，缺乏監控。

### 如果我在孕期出現 COVID-19 症狀或其他顧慮，該怎麼辦？

如果您認為自己可能患上 COVID-19，請聯繫您的健康照護提供者，告知他們您的症狀。如果您有任何擔憂，感到有什麼問題，或需要親自上門看診，也請聯繫健康照護提供者。

### 我是否應該更改分娩計畫或分娩地點？

如果您已經到了妊娠晚期，可能會擔心去醫院或分娩機構生寶寶的問題。您可能還會對您的生產計畫感到擔憂。鑒於 COVID-19 公共衛生緊急事件所帶來的挑戰，您的分娩經歷很可能與您的預期不同。

有些人可能認為在家中分娩更為安全。這可能是個有難度的選擇。許多家庭分娩服務提供者目前可能都不再接收新病人。如果您對自己的分娩計畫或地點有任何疑問或擔憂，請諮詢您的健康照護提供者。他們將為您提供最佳方案建議，並介紹其機構的預防感染政策。

如果您已生病或有 [COVID-19 症狀](#)，請您在抵達醫院或分娩機構前聯繫他們。這將使他們得以在您抵達之前做好準備。

敬請閱讀美國護士-助產士學院 (American College of Nurse-Midwives) 提供的「[Giving Birth 'In Place': A Guide to Emergency Preparedness for Childbirth](#)」（《「原地」分娩：分娩緊急準備指導》）一文，瞭解您在無法前往醫院或分娩機構生產時需要做些什麼。

### COVID-19 患者可否進行母乳餵養或胸式餵養？

可以。COVID-19 患者或正在接受 COVID-19 評估的人員可以在採取了避免將病毒傳染給嬰兒的預防措施後，進行母乳餵養或胸式餵養。

雖然目前證據有限，但 COVID-19 似乎不太可能透過母乳餵養或胸式餵養而傳染給嬰兒。由於母乳餵養或胸式餵養好處很多，包括提供親生父母的抗體（可從整體上保護寶寶免受感染），因此建議希望母乳餵養或胸式餵養寶寶的父母，在堅持採用一定預防措施的前提下，給寶寶餵食人乳。母乳餵養或胸式餵養時需要採取的防護措施包括：在餵奶前用肥皂

和水徹底洗手至少 20 秒，並在餵奶過程中戴好面罩。另一種選擇是用吸奶泵或手動擠奶。如果使用吸奶泵，請在每次使用前後，用肥皂和水徹底清洗吸奶泵的所有部件。可以考慮讓沒有感染 COVID-19 的人員用奶瓶給嬰兒餵食人乳。

### COVID-19 患者能否與自己的寶寶「共處一室」？

「共處一室」就是讓寶寶和您自己住在同一個房間裡。某些健康照護提供者可能建議，在患有 COVID-19 的父母仍在醫院或接受 COVID-19 評估時，將嬰兒與這位父母分隔開來。此舉是為了降低新生兒感染 COVID-19 的風險，但也應根據具體情況具體決定。美國疾病管制與預防中心 (Centers for Disease Control and Prevention, CDC) [建議](#) 健康照護提供者和父母要共同做出這個決定。與嬰兒分隔可能會持續到這位父母不再具有傳染性，或是在臨床情況發生變化時，也可能持續時間更長。與嬰兒分隔也可能採取讓同處一間病房的嬰兒與這名父母之間相隔至少 6 英尺距離的方式；或者採取真正物理意義上的分隔方式，由另一名健康的成年人協助照料嬰兒。


醫院和分娩機構也可能限制探視者的人數，以保證您和您的支持團隊安全。您的支持團隊可以包括您的伴侶、陪產員、朋友或其他您計劃讓其在您分娩時在場的家庭成員。請確保您的支持團隊遵循醫院的指示。如需有關您分娩期間權利的資訊，請造訪 [nyc.gov/health](https://nyc.gov/health) 並搜索「**respectful care at birth**」（分娩時的尊重護理）。

### 產後我應該注意哪些警示信號？

產後可能出現併發症。CDC 啟動的「[Hear Her](#)」（傾聽她的聲音）[宣傳活動](#) 為懷孕人士、新近分娩人士、支持團隊和健康照護提供者提供了重要資訊。

如果您在產發現任何讓您擔憂的跡象或症狀，請告知他人。您有權說出自己的想法。如果您尚未離開醫院或分娩中心，請將您的擔憂告知您的健康照護提供者。如果您在家中，則請聯繫您的健康照護提供者，或致電 **911**，或直接前往急診室。

#### 分娩後的健康警示信號

 如果您有以下情況，請**致電 911**：

- 胸痛
- 呼吸困難或急促
- 有自殘或傷害寶寶的想法
- 癲癇發作

如果您有以下情況，請**致電您的健康照護提供者**：

- 即使服了藥，頭痛也無法消退
- 頭痛，伴有視力模糊或其他視力變化
- 傷口無法愈合
- 出血（例如一小時內濕透一片或多片衛生棉），或排出大塊血塊
- 發燒，體溫達到或超過華氏 100.4 度
- 腿部腫脹、發紅、疼痛或觸感溫熱

在您聯繫健康照護提供者、致電 **911** 或前往急診室時，請確保報告以下情況：

1. 您剛剛生過寶寶；
2. 您生寶寶的時間；以及
3. 您目前出現的具體症狀。

例如：「我六天前誕下了寶寶，一直嚴重頭痛，而且服用了布洛芬後仍無法緩解。」

### 剛完成分娩不久（「產後三個月」）的人士須知資訊

請透過電話、簡訊、視訊電話或社交媒體與支持團隊（伴侶、陪產員、朋友或其他家庭成員）保持聯繫。您的支持團隊可能期待著與您和寶寶見面，但遵守預防 COVID-19 傳播的四大關鍵措施也極為重要：待在家裡，保持距離，佩戴口罩，確保雙手清潔。

產後頭幾個月內感到包括悲傷在內的各種情緒，都是正常的。這些情緒有時可能讓人難以承受。大約每 10 個人中就有一人在孕期感到抑鬱，而他們當中有一半都會在寶寶出生後患上產後抑鬱症。如需瞭解產後抑鬱症的更多相關資訊，請造訪 [nyc.gov/health](https://nyc.gov/health)，搜索「**postpartum depression**」（產後抑鬱症）。

如果壓力或抑鬱症狀讓人難以承受，請聯繫「**NYC Well**」（NYC 迎向健康）獲取保密的免費心理健康支持。您可以全天候地與訓練有素的諮詢員交流，並獲得以 200 多種語言提供的心理健康和物質使用治療服務。如需獲取支持，請致電 **888-692-9355**，或發送簡訊「**WELL**」至 **65173**，或使用 [nyc.gov/nycwell](https://nyc.gov/nycwell) 的線上聊天功能。

如果您有傷害自己或寶寶的想法，請致電 **911**。

### 為新手父母提供的其他資源

- 如需就 NYC 提供的免費和廉價服務和熱線獲得更多資訊，請致電 **311**。
- 如需「產後三個月」的相關資訊，請造訪 [newmomhealth.com](https://newmomhealth.com) 網站的「**Fourth Trimester Project**」（產後三個月專案）。
- 如需產後抑鬱症的相關資訊，請造訪 [postpartum.net](https://postpartum.net) 網站的「**Postpartum Support International, PSI**」（國際產後支持專案），致電 PSI 援助熱線 **800-944-4773**（提供英語和西班牙語服務），或發送簡訊至 **800-994-4773**（英語）或 **971-420-0294**（西班牙語）。
- 透過電話、電子郵件或簡訊如常與您的健康照護提供者保持聯繫，尤其是在目前親自就診的次數有限的情況下。如果您沒有健康照護提供者，請致電 **311**。
- 陪產服務可以幫助家庭處理一些與分娩相關的生理、情緒和實際問題。在 COVID-19 疫情期間，陪產員目前可提供虛擬和面對面的支持。如果您有興趣接受產後陪護支持，請造訪 NYC 健康與心理衛生局的「[Doula Care](#)」（陪產護理）頁面並查找「**Programs Offering Free Doulas**」（提供免費陪產服務的專案）。

如需獲取更多有關 COVID-19 的資訊，請造訪 [nyc.gov/health/coronavirus](https://nyc.gov/health/coronavirus)。