

COVID-19：致怀孕人士、母乳喂养或胸式喂养人士或 新生儿护理者的建议

2019 冠状病毒病 (COVID-19) 在纽约市 (NYC) 和美国各地仍旧是重大风险。如果您已怀孕、正在母乳喂养或胸式喂养，或正在照顾新生儿，请查看本指导以帮助您做出产前、产中和产后的安全规划。

已怀孕或正在母乳喂养或胸式喂养的人士可以选择接种疫苗。如果您已怀孕或正在母乳喂养或胸式喂养，与医疗保健提供者讨论疫苗接种一事或许对您有所帮助。但您并非需要获得提供者的许可才能接种疫苗。作为纽约州分阶段分发疫苗工作的一部分，怀孕人士是符合疫苗接种资格的群体之一。如需查看合格群体的完整清单，请访问 nyc.gov/covidvaccinedistribution。如需查找疫苗接种站点并进行预约，请访问 vaccinefinder.nyc.gov。如果您需要有人协助您在本市营运的疫苗接种站点进行预约，请致电 877-829-4692。如需获得 COVID-19 疫苗相关信息，请访问 nyc.gov/covidvaccine。

怀孕人士是否面临更高的因 COVID-19 而罹患重症风险？

是的。根据我们目前了解的情况，相比未怀孕者，怀孕人士面临着更高的因 COVID-19 而导致重症风险。孕期内染上 COVID-19 的患者还可能面临更高的早产和出现其他不良妊娠结果的风险。少数呈报案例还显示婴儿可能在出生前就感染了 COVID-19，但这种情况似乎较为罕见。

如需了解更多面临 COVID-19 重症高风险的群体相关信息，请访问 nyc.gov/health/coronavirus 并点击页面左侧的“Prevention and Groups at Higher Risk”（预防和高风险群体）。

怀孕人士可以采取哪些措施，预防 COVID-19 传播？

即使您已全剂量接种了 COVID-19 疫苗，也请牢记这些预防 COVID-19 传播的关键措施。

- **如果您生病了，请待在家里。**如果您感觉不适，或是最近的 COVID-19 检测结果呈阳性，请待在家里。
- **保持距离。**尽可能与他人保持至少 6 英尺的距离。避免参与大型集会，特别是室内集会。
- **佩戴口罩。**如果您或与您同居所的人生病了或最近接触过 COVID-19，请您在外出时戴上面罩，甚至在家里也要戴上面罩，以保护自己和周围的人员。面罩应当严密遮盖口鼻部位。
- **保持手部清洁。**经常用肥皂和水洗手，没有肥皂和水时，使用含酒精的消毒洗手液；避免在未洗手时接触面部；咳嗽和打喷嚏时，用手臂或纸巾、而非双手遮盖。

我需要更改我的产前护理预约吗？那么超声波检查呢？

请不要漏掉任何孕期或产后医疗保健预约。请咨询您的医疗保健提供者，了解如何保持安全健康，以及如何预防 COVID-19。共同制定一套最适合您和您的孕期的计划。

您的医疗保健提供者可以选择为您虚拟看诊。如果是这种情况，请他们帮助您获得可能需要的设备，例如家用血压计、尿液测试条、体重秤和温度计。询问您的医疗保健提供者是否有门户网站，使您可以访问自己的医疗纪录和药物清单。

亲自上门看诊的方式可能也与以前不同。看诊时间可能缩短，您的伴侣或他人可能也不得陪在您身边。门诊期间，您可能只会接受最低次数的超声波检查。一般来说，怀孕后被认定低风险的人员只需在怀孕早期做一次超声波检查，然后在四个月左右再做一次，以查看胎儿即可。检查方案可能根据您的诊疗情况而有所调整。请勿使用任何零售超声波检查设施，因为这类地方的服务通常未经许可，缺乏监控。

如果我在孕期出现 COVID-19 症状或其他顾虑，该怎么办？

如果您认为自己可能患上 COVID-19，请联系您的医疗保健提供者，告知他们您的症状。如果您有任何担忧，感到有什么问题，或需要亲自上门看诊，也请联系医疗保健提供者。

我是否应该更改分娩计划或分娩地点？

如果您已经到了妊娠晚期，可能会担心去医院或分娩机构生宝宝的问题。您可能还会对您的生产计划感到担忧。鉴于 COVID-19 公共卫生紧急事件所带来的挑战，您的分娩经历很可能与您的预期不同。

有些人可能认为在家中分娩更为安全。这可能是个有难度的选择。许多家庭分娩服务提供者目前可能都不再接收新病人。如果您对自己的分娩计划或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建议，并介绍其机构的预防感染政策。

如果您已生病或有 [COVID-19 症状](#)，请您在抵达医院或分娩机构前联系他们。这将使他们得以在您抵达之前做好准备。

敬请阅读美国护士-助产士学院 (American College of Nurse-Midwives) 提供的“[Giving Birth 'In Place': A Guide to Emergency Preparedness for Childbirth](#)”（《“原地”分娩：分娩紧急准备指导》）一文，了解您在无法前往医院或分娩机构生产时需要做些什么。

COVID-19 患者可否进行母乳喂养或胸式喂养？

可以。COVID-19 患者或正在接受 COVID-19 评估的人员可以在采取了避免将病毒传染给婴儿的预防措施后，进行母乳喂养或胸式喂养。

虽然目前证据有限，但 COVID-19 似乎不太可能透过母乳喂养或胸式喂养而传染给婴儿。由于母乳喂养或胸式喂养好处很多，包括提供亲生父母的抗体（可从整体上保护宝宝免受感染），因此建议希望母乳喂养或胸式喂养宝宝的父母，在坚持采用一定预防措施的前提下，给宝宝喂食人乳。母乳喂养或胸式喂养时需要采取的防护措施包括：在喂奶前用肥皂

和水彻底洗手至少 20 秒，并在喂奶过程中戴好面罩。另一种选择是用吸奶泵或手动挤奶。如果使用吸奶泵，请在每次使用前后，用肥皂和水彻底清洗吸奶泵的所有部件。可以考虑让没有感染 COVID-19 的人员用奶瓶给婴儿喂食人乳。

COVID-19 患者能否与自己的宝宝“共处一室”？

“共处一室”就是让宝宝和您自己住在同一个房间里。某些医疗保健提供者可能建议，在患有 COVID-19 的父母仍在医院或接受 COVID-19 评估时，将婴儿与这位父母分隔开来。此举是为了降低新生儿感染 COVID-19 的风险，但也应根据具体情况具体考虑。美国疾病管制与预防中心 (Centers for Disease Control and Prevention, CDC) [建议](#)医疗保健提供者和父母要共同做出这个决定。与婴儿分隔可能会持续到这位父母不再具有传染性，或是在临床情况发生变化时，也可能持续时间更长。与婴儿分隔也可能采取让同处一间病房的婴儿与这名父母之间相隔至少 6 英尺距离的方式；或者采取真正物理意义上的分隔方式，由另一名健康的成年人协助照料婴儿。

医院和分娩机构也可能限制探视者的人数，以保证您和您的支持团队安全。您的支持团队可以包括您的伴侣、陪产员、朋友或其他您计划让其在您分娩时在场的家庭成员。请确保您的支持团队遵循医院的指示。如需有关您分娩期间权利的信息，请访问 nyc.gov/health 并搜索“**respectful care at birth**”（分娩时的尊重护理）。

产后我应该注意哪些警示信号？

产后可能出现并发症。CDC 启动的“[Hear Her](#)”（[倾听她的声音](#)）[宣传活动](#)为怀孕人士、新近分娩人士、支持团队和医疗保健提供者提供了重要信息。

如果您在产后发现任何让您担忧的迹象或症状，请告知他人。您有权说出自己的想法。如果您尚未离开医院或分娩中心，请将您的担忧告知您的医疗保健提供者。如果您在家中，则请联系您的医疗保健提供者，或致电 **911**，或直接前往急诊室。

分娩后的健康警示信号

 如果您有以下情况，请**致电 911**：

- 胸痛
- 呼吸困难或急促
- 有自残或伤害宝宝的想法
- 癫痫发作

如果您有以下情况**请致电您的医疗保健提供者**：

- 即使服了药，头痛也无法消退
- 头痛，伴有视力模糊或其他视力变化
- 伤口无法愈合
- 出血（例如一小时内湿透一片或多片卫生巾），或排出大块血块
- 发烧，体温达到或超过华氏 100.4 度
- 腿部肿胀、发红、疼痛或触感温热

在您联系医疗保健提供者、致电 911 或前往急诊室时，请确保报告以下情况：

1. 您刚刚生过宝宝；
2. 您生宝宝的时间；以及
3. 您目前出现的具体症状。

例如：“我六天前诞下了宝宝，一直严重头痛，而且服用了布洛芬后仍无法缓解。”

刚完成分娩不久（“产后三个月”）的人士须知信息

请通过电话、短信、视频电话或社交媒体与支持团队（伴侣、陪产员、朋友或其他家庭成员）保持联系。您的支持团队可能期待着与您和宝宝见面，但遵守预防 COVID-19 传播的四大关键措施也极为重要：待在家里，保持距离，佩戴口罩，确保双手清洁。

产后头几个月内感到包括悲伤在内的各种情绪，都是正常的。这些情绪有时可能让人难以承受。大约每 10 个人中就有一人在孕期感到抑郁，而他们当中有一半都会在宝宝出生后患上产后抑郁症。如需了解产后抑郁症的更多相关信息，请访问 nyc.gov/health，搜索“**postpartum depression**”（产后抑郁症）。

如果压力或抑郁症状让人难以承受，请联系“NYC Well”（NYC 迎向健康）获取保密的免费心理健康支持。您可以全天候地与训练有素的咨询员交流，并获得以 200 多种语言提供的心理健康和物质使用治疗服务。如需获取支持，请致电 888-692-9355，或发送短信“WELL”至 65173，或使用 nyc.gov/nycwell 的在线聊天功能。

如果您有伤害自己或宝宝的想法，请致电 911。

为新手父母提供的其他资源

- 如需就 NYC 提供的免费和廉价服务和热线获得更多信息，请致电 311。
- 如需“产后三个月”的相关信息，请访问 newmomhealth.com 网站的“Fourth Trimester Project”（产后三个月项目）。
- 如需产后抑郁症的相关信息，请访问 postpartum.net 网站的“Postpartum Support International, PSI”（国际产后支持项目），致电 PSI 援助热线 800-944-4773（提供英语和西班牙语服务），或发送短信至 800-994-4773（英语）或 971-420-0294（西班牙语）。
- 通过电话、电子邮件或短信如常与您的医疗保健提供者保持联系，尤其是在目前亲自就诊的次数有限的情况下。如果您没有医疗保健提供者，请致电 311。
- 陪产服务可以帮助家庭处理一些与分娩相关的生理、情绪和实际问题。在 COVID-19 疫情期间，陪产员目前可提供虚拟和面对面的支持。如果您有兴趣接受产后陪护支持，请访问 NYC 健康与心理卫生局的“[Doula Care](#)”（陪产护理）页面并查找“**Programs Offering Free Doulas**”（提供免费陪产服务的项目）。

如需获取更多有关 COVID-19 的信息，请访问 nyc.gov/health/coronavirus。

纽约市卫生局或顺应形势发展而调整建议。

3.13.21