



## 冠状病毒病（COVID-19） 怀孕、分娩和新生儿照顾： COVID-19期间给母亲的建议

### 怀孕

在COVID-19流行期间怀孕可能会令人倍感压力，并且自然会担心病毒对妊娠和胎儿的影响。

COVID-19是一种新疾病，我们仍在研究它对孕妇有何影响。目前尚无证据显示孕妇有更高的风险患COVID-19，也无证据显示如果染病会有更高的风险引起严重病症。目前也没有足够证据证明母亲会将COVID-19传给胎儿。重要的是怀孕妇女要采取下列预防办法保护自己，以免染病：

- 除了重要的医生预约，尽量**留在家里**，可能的话，在家里工作。
- **同您的医生、妇产科医生或助产士商量**是否可以采用电话诊断或视频会议。
- 除了医护人员来访外，**避免不必要的访客**来您家。
- 经常用肥皂和水**洗手**至少20秒钟，或者如果没有肥皂和水，使用酒精类洗手液。
- 注意**保持人际距离**。同他人之间至少要保持两米的距离。
- **避免触摸**您的口鼻和眼睛。
- 在公共场所**避免触摸人们经常触摸的表面**。
- **避开拥挤的地方和交通高峰时间**。限制外出购物次数，去商店只为了买必需品。
- **避免乘坐公共交通工具**。

如果孕妇有较高风险因COVID-19引发并发症，例如原本有心脏病、肺病、糖尿病或免疫系统受损，则需要采取额外的预防措施，例如：

- 请家人、邻居或朋友帮忙处理一些日常事务（例如，取处方药，购买杂货）。
- 与您的医生/护士讨论如何做自我保护，并确保您有足够的处方药和医疗用品。

如果您在过去14天内曾在加拿大境外旅行、同患有或可能患有COVID-19的人有过密切接触，则您需要进行**自我隔离**。

如果您被诊断出感染了COVID-19，或者正在等待COVID-19的化验结果，则必须在家**隔离**。





## 分娩

在COVID-19流行期间分娩可能会倍感压力。感到悲伤、恐惧或困惑是正常的。目前没有足够的证据显示母亲可以在分娩时将COVID-19传给孩子。重要的是要与您的医生/护士谈谈COVID-19对您的分娩计划和产后对您家庭的影响：

- 如果您打算在医院或分娩中心分娩，请与您的医生/护士谈谈您的分娩计划，以及由于COVID-19而可能需要做怎样的改变。
- 了解与COVID-19相关的支持及访客政策。
- 如果您计划在家分娩，请同助产士讨论您所在的省或地区是否还可以选择在家分娩，以及需要采取的、保证家庭分娩环境安全的预防措施。
- 如果您患有COVID-19，请同您的医生/护士讨论它会对分娩有何影响。

您的医生/护士会根据需要为您或您的婴儿咨询其他专家。

## 婴儿保育

如果可能的话，您和您的宝宝不应离开家，除非需要看医生/护士才可以。婴儿出生后，他们有可能从其他人感染COVID-19，因此，采取措施防止感染很重要。如果您有或认为自己有COVID-19，则必须将自己**隔离**在家里。这包括在家里保持**人际距离**，唯一的例外是婴儿。如果愿意，您可以与婴儿有皮肤亲密接触，并与婴儿待在同一个房间里，尤其是在进行哺乳和亲密沟通时。

如果您**有症状**（即使症状很轻），应采取所有可能的**预防措施**，以避免将病毒传给宝宝：

- 经常洗手，尤其是在触摸宝宝和其他孩子之前和之后。
- 注意适当的呼吸礼节。
- 当您靠近婴儿（不到2米）时，尤其是在哺乳时，请佩戴非医用口罩或面罩（也就是制作用来完全遮盖住鼻子和嘴巴，没有缝隙，并且通过带子或耳圈将其固定在头上者）。
- 确保您周围的环境干净，并使用官方批准的硬表面消毒剂消毒。

可能的情况下，建议您**母乳喂养**，因为它具有许多健康益处，并且在婴儿期和儿童期对预防感染和疾病都具有最大的预防作用。在母乳中**未发现**引起COVID-19的病毒。母乳喂养可以为宝宝提供重要的食品安全。



如果您有或认为自己有COVID-19，则在哺乳时请遵循上面列出的**注意事项**。此外，父母还应考虑以下几点：

- 如果使用哺乳枕，每次给婴儿哺乳时，请在枕头上放一块干净的枕巾。
- 如果使用吸奶器，则在每次使用前后都要对设备进行仔细消毒。每次使用后，请用液体肥皂（即洗碗剂和温水）清洗泵/容器。然后用热水冲洗10-15秒钟。
- 请勿共享奶瓶或吸奶器。

如果您病得很重，无法母乳喂养或不能提供常规的婴儿照护，建议您请健康的成年人喂养和照看婴儿。由于家里有COVID-19，因此在照顾婴儿时，他们应该戴上非医疗用的**口罩**或面罩，并经常洗手。

## 婴儿出生后的访客

宝宝出生后，朋友和家人可能想探望或见您的宝宝。除非出于医疗目的，否则不应接待访客。这可能非常困难，但确保家人安全很重要。您可以通过虚拟访问和使用在线工具来帮助庆祝宝宝的出生。最终，家人和朋友总会有机会亲自拜访、亲近和拥抱您和宝宝-请记住疫情是暂时的，保持人际距离是目前保护家人免于感染COVID-19的最佳方法。

## 心理健康

**COVID-19期间的育儿**可能很有挑战性。怀孕妇女/产后妇女出现心理健康问题的可能性比较高，疫情期间，这些风险可能更高，您可能无法获得通常情况下可以获得的支持和资源。在这个困难的时期，我们鼓励父母与家人、朋友、小区支持组织以及医生/护士联系，讨论心理健康问题。

## 有关冠状病毒的更多信息：

[Canada.ca/coronavirus](https://www.canada.ca/coronavirus)

或致电

**1-833-784-4397**

## 有关妊娠的更多信息，请访问：

[www.pregnancyinfo.ca](https://www.pregnancyinfo.ca)