



COVID-19 疫情期间的怀孕、分娩和新生儿护理

COVID-19 疫苗接种

怀孕妇女感染 COVID-19 后有更高的风险发生严重病症。证据表明，COVID-19 mRNA 疫苗对怀孕妇女和母乳喂养的母亲是安全的。国家免疫咨询委员会建议您在怀孕期间或母乳喂养期间应完整接种 mRNA 疫苗。如果您因过敏等原因不能接种 mRNA 疫苗，应该考虑接种其它经批准的 COVID-19 疫苗。

没有证据表明任何疫苗，包括 COVID-19 疫苗，会引起生育问题。

怀孕

在 COVID-19 流行期间怀孕可能带来种种压力。担心病毒对怀孕和未出生婴儿会有影响是很自然的。

有证据表明，在怀孕期间将 COVID-19 传染给宝宝是很罕见的。

最新的科学证据表明，COVID-19 并非对所有怀孕妇女的影响都一样。有许多重要因素需要考虑，包括：

- 您接触到 COVID-19 的风险
- 如果您在怀孕期间感染 COVID-19，发生更严重的疾病或后果的风险如何

向您的医疗保健提供者咨询很重要。

如果您在怀孕期间真的感染了 COVID-19，您出现更严重疾病或后果的风险可能更高，包括需要重症监护。

某些 COVID-19 的变异病毒，有更高可能引起严重疾病或后果。在 COVID-19 期间继续定期进行产前检查很重要，即便是在线完成检查也好。



已存在的健康状况

如果您本来已有健康状况，您有出现更严重的疾病或后果的风险。这些健康状况包括：

- 肥胖
- 糖尿病
- 高血压
- 高龄怀孕

如果您有已存在的健康状况并怀孕了，仍可以降低感染 COVID-19 的风险。

保护自己和他人

在怀孕期间，无论您的疫苗接种状况如何，同时使用多重个人防护措施仍然很重要，例如：

- 接种 mRNA 疫苗
- 戴口罩
- 尽量减少与家庭以外的人进行不必要的面对面交往
- 避免封闭空间（通风不良）和有家庭成员以外的人聚集的地方
- 经常洗手

这种多层次的方法是保护自己和他人免受 COVID-19 感染的最佳方法。

如果可能，请考虑向您的医生、产科医生或助产士要求电话或视频会议就医。这样做可以帮助您避免与他人面对面的交往。



分娩

在 COVID-19 流行期间分娩可能会有种种压力。感到悲伤、害怕或困惑是正常的。可以与您的医疗保健提供者讨论 COVID-19 可能如何影响您的生育计划和您的家庭。

如果您计划在医院或生育中心分娩，请与您的医疗保健提供者讨论：

- 您的生育计划
- 由于 COVID-19，您的计划可能需要如何更改

要了解有关 COVID-19 期间的支持和访客政策。

如果您打算在家分娩，请与您的助产士讨论：

- 确保您的家庭环境安全的预防措施
- 您所在的省或地区是否仍然可以选择在家分娩

如果您感染了 COVID-19，请与您的医疗保健提供者讨论这可能如何影响分娩。采取适当的预防措施，出生时可以母乳喂养、皮肤接触和同住。

您的医疗保健提供者可能会根据需要为您或您的孩子咨询其他专家。

婴儿护理

婴儿出生后，他们有从其他人那里感染 COVID-19 的可能性，因此限制婴儿与他人的接触很重要。

为了保护自己和的宝宝，您应该继续遵循建议的个人预防措施。

我们建议尽可能母乳喂养。它具有许多健康益处，并在整个婴儿期和儿童期提供最大程度的保护，使婴儿免于感染和疾病。没有证据表明母乳会传染 COVID-19。母乳喂养可以为宝宝提供重要的营养。

如果您有 COVID-19 症状或检测呈阳性

一般预防措施



如果您感染了或认为自己感染了 COVID-19，就必须在家进行隔离。您仍然可以与宝宝肌肤接触并与他们待在同一个房间里，尤其是在亲密接触和母乳喂养时。

您应该采取预防措施，避免将病毒传染给宝宝。

- 醒着并与宝宝在同一个房间时，请戴上医用口罩。
 - 如果没有医用口罩，正确佩戴制作良好、大小合适的非医用口罩。
- 经常洗手，尤其是在接触宝宝之前。
- 清洁经常接触的表面和物体并进行消毒。
- 如果与婴儿睡在同一个房间：
 - 确保房间通风良好
 - 与婴儿保持最大的物理距离

喂奶时的注意事项

给婴儿喂奶时：

- 每次使用哺乳枕时（如果使用），在上面放一条干净的毛巾
- 每次使用吸奶器前和使用后，仔细清洗：
 - 每次使用后用洗碗液和温水清洗奶泵和容器
 - 用热水冲洗 10 到 15 秒
- 不要共用奶瓶或吸奶器

病情严重时您可能无法母乳喂养或提供日常婴儿照护。如果是这样，请让一位健康的成年人喂养和照顾您的宝宝。理想情况下，婴儿的看护人应该是您的家庭成员。由于家中可能有 COVID-19 病毒，婴儿的看护人应该：

- 避免与您共享空间（例如在同一个房间）或与您面对面互动
 - 如果无法做到这一点，他们应该：
 - 确保交流尽可能少，尽可能短，并且保持尽可能远的物理距离
 - 正确佩戴医用口罩或制作良好、大小合适的非医用口罩



- 避免与您有直接身体接触
 - 如果预期会有直接的身体接触，他们应该戴上医用口罩
 - 如果没有医用口罩，他们应该正确佩戴制作良好，大小合适的非医用口罩
- 经常洗手

婴儿出生后的来访者

您的宝宝出生后，朋友和家人可能想要探望您的宝宝。应限制访客以降低可能接触 COVID-19 的风险。这可能很困难，但确保您全家人的安全很重要。

考虑通过虚拟访问和使用在线工具来庆祝宝宝的出生。

如果您确实打算接受面对面来访，请继续遵循：

- 您当地公共卫生当局关于聚集人数的限制建议
- 其他建议的公共卫生措施，包括个人防护措施

确保在风险较低的环境中进行面对面访问，例如户外或通风良好的室内空间。要求访客：

- 如果病了不要来访
- 佩戴口罩
- 与您和宝宝保持尽可能大的距离
- 来访时要洗手

无论每个人的疫苗接种状况如何，多层次的个人预防措施是目前保护您的家人免受 COVID-19 侵害的最佳方法。



心理健康

有了小孩对家庭来说是一个很大的变化。感受到各种情绪是正常的，也是意料之中的。您最了解自己和宝宝。如果您认为自己可能需要额外的帮助和支持，请务必主动寻求帮助。

如果您或您所爱的人正在经历令您担忧的情绪问题，尽早寻求帮助有助于您更快地恢复正常情绪。COVID-19 期间的育儿可能特别具有挑战性，但有许多资源可以利用。

我们鼓励父母与下列人讨论他们的心理健康：

- 家庭
- 朋友
- 社区支持人员
- 医疗保健提供者

如需更多信息，请访问 Canada.ca/coronavirus 或联系 1-833-784-4397

有关怀孕的更多信息，请访问：www.pregnancyinfo.ca

ID 04-18 / 日期 2021.06-14