



冠狀病毒病（COVID-19） 懷孕、分娩和新生兒照顧： COVID-19期間給母親的建議

懷孕

在COVID-19流行期間懷孕可能會令人倍感壓力，並且自然會擔心病毒對妊娠和胎兒的影響。

COVID-19是一種新疾病，我們仍在研究它對孕婦有何影響。目前尚無證據顯示孕婦有更高的風險患COVID-19，也無證據顯示如果染病會有更高的風險引起嚴重病症。目前也沒有足夠證據證明母親會將COVID-19傳給胎兒。重要的是懷孕婦女要采取下列預防辦法保護自己，以免染病：

- 除了重要的醫生預約，儘量留在家裡，可能的話，在家裏工作。
- 同您的醫生、婦產科醫生或助產士商量是否可以採用電話診斷或視訊會議。
- 除了醫護人員來訪外，避免不必要的訪客來您家。
- 經常用肥皂和水洗手至少20秒鐘，或者如果沒有肥皂和水，使用酒精類洗手液。
- 注意保持人際距離。同他人之間至少要保持兩米的距離。
- 避免觸摸您的口鼻和眼睛。
- 在公共場所避免觸摸人們經常觸摸的表面。
- 避開擁擠的地方和交通高峰時間。限制外出購物次數，去商店只為了買必需品。
- 避免乘坐公共交通工具。

如果孕婦有較高風險因COVID-19引發併發症，例如原本有心臟病、肺病、糖尿病或免疫系統受損，則需要採取額外的預防措施，例如：

- 請家人、鄰居或朋友幫忙處理一些日常事務（例如，取處方藥，購買雜貨）。
- 與您的醫生/護士討論如何做自我保護，並確保您有足夠的處方藥和醫療用品。

如果您在過去14天內曾在加拿大境外旅行、同患有或可能患有COVID-19的人有過密切接觸，則您需要進行自我隔離。

如果您被診斷出感染了COVID-19，或者正在等待COVID-19的化驗結果，則必須在家隔離。





分娩

在COVID-19流行期間分娩可能會倍感壓力。感到悲傷、恐懼或困惑是正常的。目前沒有足夠的證據顯示母親可以在分娩時將COVID-19傳給孩子。重要的是要與您的醫生/護士談談COVID-19對您的分娩計劃和產後對您家庭的影響：

- 如果您打算在醫院或分娩中心分娩，請與您的醫生/護士談談您的分娩計劃，以及由於COVID-19而可能需要做怎樣的改變。
- 瞭解與COVID-19相關的支援及訪客政策。
- 如果您計劃在家分娩，請同助產士討論您所在的省或地區是否還可以選擇在家分娩，以及需要采取的、保證家庭分娩環境安全的預防措施。
- 如果您患有COVID-19，請同您的醫生/護士討論它會對分娩有何影響。

您的醫生/護士會根據需要為您或您的嬰兒諮詢其他專家。

嬰兒保育

如果可能的話，您和您的寶寶不應離開家，除非需要看醫生/護士才可以。嬰兒出生後，他們有可能從其他人感染COVID-19，因此，採取措施防止感染很重要。如果您有或認為自己有COVID-19，則必須將自己**隔離**在家裡。這包括在家裡保持**人際距離**，唯一的例外是嬰兒。如果願意，您可以與嬰兒有皮膚親密接觸，並與嬰兒待在同一個房間裏，尤其是在進行哺乳和親密溝通時。

如果您有**症狀**（即使症狀很輕），應採取所有可能的**預防措施**，以避免將病毒傳給寶寶：

- 經常洗手，尤其是在觸摸寶寶和其他孩子之前和之後。
- 注意適當的呼吸禮節。
- 當您靠近嬰兒（不到2米）時，尤其是在哺乳時，請佩戴非醫用口罩或面罩（也就是製作用來完全遮蓋住鼻子和嘴巴，沒有縫隙，並且通過帶子或耳圈將其固定在頭上者）。
- 確保您周圍的環境乾淨，並使用官方批准的硬表面消毒劑消毒。

可能的情況下，建議您**母乳喂養**，因為它具有許多健康益處，並且在嬰兒期和兒童期對預防感染和疾病都具有最大的預防作用。在母乳中**未發現**引起COVID-19的病毒。母乳喂養可以為寶寶提供重要的食品安全。

如果您有或認為自己有COVID-19，則在哺乳時請遵循上面列出的**注意事項**。此外，父母還應考慮以下幾點：

- 如果使用哺乳枕，每次給嬰兒哺乳時，請在枕頭上放一塊乾淨的枕巾。



- 如果使用吸奶器，則在每次使用前後都要對設備進行仔細消毒。每次使用後，請用液體肥皂（即洗碗劑和溫水）清洗泵/容器。然後用熱水沖洗10–15秒鐘。
- 請勿共用奶瓶或吸奶器。

如果您病得很重，無法母乳喂養或不能提供常規的嬰兒照護，建議您請健康的成年人餵養和照看嬰兒。由於家裏有COVID-19，因此在照顧嬰兒時，他們應該戴上非醫療用的**口罩**或面罩，並經常洗手。

嬰兒出生後的訪客

寶寶出生後，朋友和家人可能想探望或見您的寶寶。除非出於醫療目的，否則不應接待訪客。這可能非常困難，但確保家人安全很重要。您可以通過虛擬訪問和使用線上工具來幫助慶祝寶寶的出生。最終，家人和朋友總會有機會親自拜訪、親近和擁抱您和寶寶-請記住疫情是暫時的，保持人際距離是目前保護家人免于感染COVID-19的最佳方法。

心裏健康

COVID-19期間的育兒可能很有挑戰性。懷孕婦女/產後婦女出現心理健康問題的可能性比較高，疫情期間，這些風險可能更高，您可能無法獲得通常情況下可以獲得的支持和資源。在這個困難的時期，我們鼓勵父母與家人、朋友、社區支持組織以及醫生/護士聯繫，討論心理健康問題。

有關冠狀病毒的更多資訊：

Canada.ca/coronavirus

或致電

1-833-784-4397

有關妊娠的更多資訊，請訪問：

www.pregnancyinfo.ca