

新型冠狀病毒 (COVID-19)

洛杉磯縣公共衛生局 懷孕和產後護理適用指南

最近更新資訊：

2020年9月28日：本指南是2020年6月23日起的更新版本。下面以黃色高亮顯示的更改，反映了有關 COVID-19 和懷孕風險的新科學依據，COVID-19 相關症狀列表，以及關於感染者返回工作崗位前需要隔離的時間的最新資訊。

請注意：本指南可在獲得更多資訊和資源後予以更新。本指南中的更新以黃色高亮顯示。請查看洛杉磯縣公共衛生局網站：<http://www.ph.lacounty.gov/media/Coronavirus/>獲取本指南的更新版本。

關於孕期感染新型冠狀病毒還是有很多需要學習瞭解的地方，但洛杉磯縣公共衛生局(DPH)發布分享目前掌握的最全面資訊，以便你能夠對自己的醫療護理做出正確的決定，以保護你自己和寶寶的健康。

關鍵要點

1. 懷孕期間要格外小心，避免生病。
2. 儘管我們不瞭解的情況很多，但新出現的證據表明，孕婦因 COVID-19 而罹患非致命性嚴重疾病的風險可能增加。（導致嚴重疾病的其他風險因素包括年齡偏大、糖尿病、高血壓和肥胖。）研究還表明，COVID-19 與早產之間可能存在聯繫。¹
3. 儘管我們並不完全瞭解該病毒的風險，但到目前為止，大多數懷孕期間患病的婦女生下的嬰兒並沒有顯示出任何有危害的跡象。
4. 感染 COVID-19 病毒的母親可以進行母乳餵養。如果你生病了，你可以採取簡單的步驟，這樣你的寶寶就不會得病。

懷孕期間的特別注意事項

- 孕婦比其他人更容易患上由感染引起的疾病。這是由於人們在懷孕期間身體內所經歷的各種變化。到目前為止，還沒有證據表明孕婦比其他人更容易得 COVID-19，但是我們還沒有足夠的證據來確定事實。所以，請務必特別小心。
- COVID-19 感染者出現的其中一個症狀是發燒。我們不知道發燒對人類嬰兒有多大的危害風險，但不冒險是最明智的。如果你懷孕並且出現 COVID-19 的症狀，請確保儘早聯繫你的婦產科 (OB-GYN) 或醫療服務提供單位。

¹ <https://www.jwatch.org/na52384/2020/09/18/how-does-pregnancy-affect-clinical-profile-covid-19>

新型冠狀病毒 (COVID-19)

洛杉磯縣公共衛生局 懷孕和產後護理適用指南

如何降低風險

每天執行個人防護措施。做所有每個人都應該做的事情，以避免感染病毒，並且要多加小心：

- 留在家裡。避免接觸患者。避免留在任何擁擠的室內空間內。
 - 如果你是基本行業的員工，且必須繼續工作，請詢問你的僱主關於遠程工作或彈性的工作時間的問題，這樣你就可以在周圍人較少的時候出差或上班。
 - 和你的醫生或醫療服務提供單位進行討論你的產前或產後就診問題。他們也許能夠為你的一些就診使用遠程醫療取代，或者在他們的診所不擁擠的時候安排你就診。
- 要求把食物送到你的家裡，這樣你就可以避免在擁擠的雜貨店內停留。
 - 詢問是否能夠透過家庭或朋友或使用商業快遞服務把食品帶給你。
 - 如果你已經加入 WIC，請詢問你的 WIC 計劃是否可以參加不必前往 WIC 辦公室並且你是否可以選擇把食物送到你的家中。
- 要格外注意感染控制。記住，沒有任何生病跡象的個人也可能攜帶病毒。任何在公共場所區域內的個人的手上都可能攜帶病毒，當他們打噴嚏、咳嗽甚至大聲說話時，都可能傳播病毒。如果你的家人去了公共場所，這也會使他們更容易被傳染病毒。確保所有的家庭成員都和你一樣小心。
 - 經常用肥皂和水擦手（至少 20 秒），尤其是在擤鼻涕，咳嗽，打噴嚏或上廁所後。
 - 在公共場所接觸物體表面後應洗手。
 - 避免接觸物體或表面後，在洗手前觸摸嘴、鼻子或眼睛。如果你必須觸碰你的臉，接觸物體或表面前後都要洗手。
 - 如果沒有肥皂和水，請使用至少含 60%酒精的擦手液。
 - 儘量避免接觸公共場所的高接觸頻率表面，如電梯按鈕，門把手和扶手。
 - 多加注意，並行使呼吸禮儀，比如把噴嚏打到紙巾裡，或者用胳膊肘捂住咳嗽。
 - 請在你的家裡進行清潔和消毒，以去除病菌：對經常接觸的表面（例如：桌子、門把手、電燈開關、把手、桌子、廁所、水龍頭、水槽和手機）進行日常清潔。
 - 避免人群，尤其是在通風不佳的地方。如果人群中有人生病，在人群擁擠，封閉，空氣流通不暢的環境中，你接觸 COVID-19 病毒的風險可能會增加。
 - 避免搭乘郵輪旅行和不必要的航空旅行。

懷孕時生病怎麼辦

- 請提前為這種可能性做好準備。如果你生病了，請確保你能夠應付。
 - COVID-19 的症狀如下所示。請仔細閱讀它們，如果你出現了以下所述的任何症狀，確保你有一個家庭護理計劃。
 - 詢問你的醫生，如果你生病了，哪些非處方藥是對你最安全的，然後確保你手邊有這些藥品，還有紙巾和其他所需的東西。

新型冠狀病毒 (COVID-19)

洛杉磯縣公共衛生局 懷孕和產後護理適用指南

- 如果你出現文中所述任何症狀或其他嚴重或與你有關的症狀，請向你的醫生諮詢是否需要進行檢測和隔離。
- 如果你生病了：
 - COVID-19 的症狀可能包括以下類型：發燒或發冷，咳嗽，呼吸短促或呼吸困難，疲勞，肌肉或身體疼痛，頭痛，喉嚨痛，噁心或嘔吐，腹瀉，鼻塞或流鼻涕，或新出現的味覺或嗅覺喪失。
 - 所列的症狀並沒囊括所有症狀。請諮詢你的醫生對關於這些或任何其他嚴重或與你相關的症狀進行檢測和隔離的必要性事宜。
 - 你可以聯繫你的家庭醫生以及婦產科醫生/助產士，由他們提供特殊的指導意見來保證你懷孕期間的安全。
 - 如果你需要進行自我隔離，你應該自症狀首次出現起，留在家裡至少 10 天，並且在你恢復健康後留在家裡至少 24 小時。「恢復」意味著沒有使用退燒藥你已退燒，且呼吸道症狀（例如咳嗽，呼吸急促）也已改善。
 - 大多數因 COVID-19 而生病的孕婦都不必去醫院，所以如果你生病了，你很可能只需要留在家裡。像患感冒或流感一樣照顧好自己：休息，喝水，服用醫生建議的非處方藥物來控制發燒。
 - 如果你從家庭訪客、助產師、WIC 或任何其他懷孕支持項目那裡得到幫助，提前打電話，讓他們知道你生病了，並在送食物和其他需求方面尋求他們的幫助。如果懷孕期間生病會讓你情緒低落，你也可以向他們尋求情感上的支持。
 - 如果你的病情惡化，請立即就醫。要注意的跡象有：
 - 呼吸困難
 - 胸部疼痛或有壓迫感
 - 嘴唇顏色發藍
 - 新出現的意識模糊或難以醒來
 - 其他嚴重的症狀

如果發生了以上任何一種情況，請撥打 911 或前往急診室，或者在就醫前，先打電話給你的醫生。

當孩子出生時

- 一些醫院會限制病人和工作人員以外的任何人進入。因此，你可能會對在分娩時所需要陪伴在側的人選有限。例如，你可能不得不在伴侶和助產師之間做出選擇。請一定要查看你所在醫院的相關政策，並且如果需要的話，修改你的產子計畫。可能可以透過使用 Skype 或 Facetime 或其他線上視頻的選項讓第二個人「陪伴」你。
- 嬰兒出生後，探望者也將受到限制。此舉是為了保護醫院內其他的病人和工作人員，但同時也是為了保護你和你的嬰兒。請讓你的家人和朋友瞭解醫院的規章制度，並作出相應安排，以其他方式聯繫。
- 如果你是在分娩時被感染的，目前的指導方針要求醫生繼續進行任何已經計畫好的分娩方式（順產或剖腹產），除非有其他原因改變計畫。然而，你的醫院可能會採取額外的預防措施，以保證你、嬰兒和醫護人員在分娩期間的安全。這些措施可能包括：

新型冠狀病毒 (COVID-19)

洛杉磯縣公共衛生局 懷孕和產後護理適用指南

- 限制陪伴在你身邊或探望你的人數。
- 讓你儘快出院。
- 將你的孩子和你分別安置在兩個房間內。
- 在抱嬰兒前，要特別注意洗手以及戴好口罩。
- 當你出院回家照顧你的寶寶時：
 - 即使你們沒有出現任何疾病症狀，你，寶寶以及任何在醫院陪伴你的人仍然應該留在家中十四（14）天。在這 14 天裡，不要讓任何人來探望你或寶寶。尤其重要的是，要推遲 65 歲以上親屬的探望時間，因為他們更有可能因感染 COVID-19 而得重病風險。無法立刻看到新出生的小孫子對任何人都很難接受，但這安排對每個人來說都是最健康的選擇。
 - 在分娩後需要他人幫助照顧寶寶以及讓身體康復也是非常正常的情况。如果其他人（伴侶，家人，朋友，助產師導）幫助你照顧你自己和寶寶，要確保你們倆都已經認真洗手，擦拭過所有接觸表面，並盡可能保持身體距離（與他人保持 6 英尺的距離）。最理想的是讓一位可以在你家裡待一段長時間，而不是需要反復進出家門的人士照顧你和寶寶。
 - 已確診患有 COVID-19 的家庭成員應與你分開，並實行隔離。

母乳餵養須知

- 母乳可以預防很多疾病，因此對寶寶很重要。事實上，幾乎在所有情況下，母乳是你能給寶寶最好的食物。
- 如果你生病時想要母乳餵養：
 - 在接觸嬰兒之前要洗手。
 - 在哺乳時，如果可能的話，請戴上醫用口罩。
 - 如果使用吸乳器吸奶，在接觸任何吸乳器或奶瓶之前要洗手，並在每次使用遵循醫院工作人員指示關於清洗吸乳器的說明。
 - 如果可能的話，請考慮讓未生病的人士來把已被擠出的母乳餵養嬰兒。
- 有許多母乳餵養的支援性服務和團體，均可以透過網路或打電話，從你的診所、醫院、哺乳顧問和助產師導那裡獲得。請在前往任何地方之前，先嘗試獲取遠距支援性服務。

新型冠狀病毒 (COVID-19)

洛杉磯縣公共衛生局 懷孕和產後護理適用指南

保持積極的心態！

- 利用你的社交支持。
 - 透過手機或網路與朋友和家人保持聯繫，向他們尋求支援食物需求，照顧年長的孩子和情感支持方面的幫助。
 - 建立和維持你的虛擬社群。
 - 爭取伴侶或寶寶父親的幫助。
- 希望你在沒有持久性傷害的情況下康復，並擁有一個健康的寶寶。

其他資訊

洛杉磯縣公共衛生局配有專業的工作人員，你可以在星期一至星期五，上午 8:00 至下午 5:00 之間免費諮詢。

- 如果你在懷孕期間需要任何類別的支援或資訊，或者如果你感到情緒低落，請致電 213-639-6439。
- 如果你感到恐慌或焦慮，可以向朋友，家人，懷孕支持計畫或心理健康專家尋求幫助。你也可以撥打以上的電話號碼。
- 更多資源和其他資訊均可透過以下連結查看：
 - 適用於懷孕和母乳餵養的 CDC 指南：<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prepare/pregnancy-breastfeeding.html>
 - 洛杉磯縣心理健康部服務中心 24 小時全天候熱線：(800) 854-7771, (562) 651-2549 TDD/TTY <https://dmh.lacounty.gov>
 - 洛杉磯縣公共衛生局：<http://publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus/>
 - 請致電 2-1-1 以獲取更多資訊
 - 全國圍產期聯合會：<http://www.nationalperinatal.org/COVID-19>
 - 美國婦產科醫師學會：<https://www.acog.org/clinical/clinical-guidance/practice-advisory/articles/2020/03/novel-coronavirus-2019>
 - 美國兒科學會：<https://www.aappublications.org/news/2020/01/28/coronavirus>
 - <https://legalaidatwork.org/our-programs/work-and-family-program/>
 - https://www.edd.ca.gov/Disability/about_pfl.htm