

新型冠状病毒 (COVID-19)

洛杉矶县公共卫生局 怀孕和产后护理适用指南

最近更新信息:

2020年9月28日: 本指南是2020年6月23日起的更新版本。下面以黄色高亮显示的更改,反映了有关COVID-19和怀孕风险的新科学依据, COVID-19相关症状列表, 以及关于感染者返回工作岗位前需要隔离的时间的最新信息。

请注意: 本指南可在获得更多信息和资源后予以更新。本指南中的更新以黄色高亮显示。请查看洛杉矶县公共卫生局网站: <http://www.ph.lacounty.gov/media/Coronavirus/> 获取本指南的更新版本。

关于怀孕期间感染新型冠状病毒还是有很多需要学习了解的地方, 但洛杉矶县公共卫生局(DPH)发布分享目前掌握的最全面信息, 以便你能够对自己的医疗护理做出正确的决定, 以保护你自己和宝宝的健康。

关键点

1. 怀孕期间要格外小心, 避免生病。
2. 尽管我们不了解的情况很多, 但新出现的证据表明, 孕妇因 COVID-19 而罹患非致命性严重疾病的风险可能增加。(导致严重疾病的其他风险因素包括年龄偏大、糖尿病、高血压和肥胖。) 研究还表明, COVID-19 与早产之间可能存在联系。¹
3. 尽管我们并不完全了解该病毒的风险, 但到目前为止, 大多数怀孕期间患病的妇女生下的婴儿并没有显示出任何有危害的迹象。
4. 感染 COVID-19 病毒的母亲可以进行母乳喂养。如果你生病了, 你可以采取简单的步骤, 这样你的宝宝就不会得病。

怀孕期间的特别注意事项

- 孕妇比其他人更容易患上由感染引起的疾病。这是由于人们在怀孕期间身体内所经历的各种变化。到目前为止, 还没有证据表明孕妇比其他人更容易得 COVID-19, 但是我们还没有足够的证据来确定事实。所以, 请务必特别小心。
- COVID-19 感染者出现的其中一个症状是发烧。我们不知道发烧对人类婴儿有多大的危害风险, 但不冒险是最明智的。如果你怀孕并且出现 COVID-19 的症状, 请确保尽早联系你的妇产科 (OB-GYN) 或医疗服务提供单位。

如何降低风险

每天执行个人防护措施。做所有每个人都应该做的事情, 以避免感染病毒, 并且要多加小心:

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

新型冠状病毒 (COVID-19)

洛杉矶县公共卫生局 怀孕和产后护理适用指南

- 留在家中。避免接触患者。避免留在任何拥挤的室内空间内。
 - 如果你是基本行业的员工，且必须继续工作，请询问你的雇主关于远程工作或弹性的工作时间的的问题，这样你就可以在周围人较少的时候出差或上班。
 - 和你的医生或医疗服务提供单位进行讨论你的产前或产后就诊问题。他们也许能够为你的一些就诊使用远程医疗取代，或者在他们的诊所不拥挤的时候安排你就诊。
- 要求把食物送到你的家里，这样你就可以避免在拥挤的杂货店内停留。
 - 询问是否能够通过家庭或朋友或使用商业快递服务把食品带给你。
 - 如果你已经加入 WIC，请询问你的 WIC 计划是否可以参加不必前往 WIC 办公室并且你是否可以选择把食物送到你的家中。
- 要格外注意感染控制。记住，没有任何生病迹象的个人也可能携带病毒。任何在公共场所区域内的个人的手上都可能携带病毒，当他们打喷嚏、咳嗽甚至大声说话时，都可能传播病毒。如果你的家人去了公共场所，这也会使他们更容易被传染病毒。确保所有的家庭成员都和你一样小心。
 - 经常用肥皂和水擦手（至少 20 秒），尤其是在擤鼻涕，咳嗽，打喷嚏或上厕所后。
 - 在公共场所接触物体表面后应洗手。
 - 避免接触物体或表面后，在洗手前触摸嘴、鼻子或眼睛。如果你必须触碰你的脸，接触物体或表面前后都要洗手。
 - 如果没有肥皂和水，请使用至少含 60%酒精的擦手液。
 - 尽量避免接触公共场所的高接触频率表面，如电梯按钮，门把手和扶手。
 - 多加注意，并行呼吸礼仪，比如把喷嚏打到纸巾里，或者用胳膊肘捂住咳嗽。
 - 请在你的家里进行清洁和消毒，以去除病菌：对经常接触的表面（例如：桌子、门把手、电灯开关、把手、桌子、厕所、水龙头、水槽和手机）进行日常清洁。
 - 避免人群，尤其是在通风不佳的地方。如果人群中有人生病，在人群拥挤，封闭，空气流通不畅的环境中，你接触 COVID-19 病毒的风险可能会增加。
 - 避免搭乘邮轮旅行和不必要的航空旅行。

怀孕时生病怎么办

- 请提前为这种可能性做好准备。如果你生病了，请确保你能够应付。
 - COVID-19 的症状如下所示。请仔细阅读它们，如果你出现了以下所述的任何症状，确保你有一个家庭护理计划。
 - 询问你的医生，如果你生病了，哪些非处方药是对你最安全的，然后确保你手边有这些药品，还有纸巾和其他所需的物品。
 - 如果你出现文中所述任何症状或其他严重或与你有关的症状，请向你的医生咨询是否需要进行检测和隔离。
- 如果你生病了：
 - COVID-19 的症状可能包括以下类型：**发烧或发冷，咳嗽，呼吸短促或呼吸困难，疲劳，肌肉或身体疼痛，头痛，喉咙痛，恶心或呕吐，腹泻，鼻塞或流鼻涕，或新出现的味觉或嗅觉丧失。**

新型冠状病毒 (COVID-19)

洛杉矶县公共卫生局 怀孕和产后护理适用指南

- 所列的症状并没囊括所有症状。请咨询你的医生对关于这些或任何其他严重或与你相关的症状进行检测和隔离的必要性事宜。
- 你可以联系你的家庭医生以及妇产科医生/助产士，由他们提供特殊的指导意见来保证你怀孕期间的安全。
- 如果你需要进行自我隔离，你应该自症状首次出现起，留在家里至少 10 天，并且在你恢复健康后留在家里至少 24 小时。“恢复”意味着没有使用退烧药你已退烧，且症状（例如咳嗽，呼吸急促）也已改善。
- 大多数因 COVID-19 而生病的孕妇都不必去医院，所以如果你生病了，你很可能只需要留在家。像患感冒或流感一样照顾好自己：休息，喝水，服用医生建议的非处方药物来控制发烧。
- 如果你从家庭访客、助产师、WIC 或任何其他怀孕支持项目那里得到帮助，提前打电话，让他们知道你生病了，并在送食物和其他需求方面寻求他们的帮助。如果怀孕期间生病会让你情绪低落，你也可以向他们寻求情感上的支持。
- 如果你的病情恶化，请立即就医。要注意的迹象有：
 - 呼吸困难
 - 胸部疼痛或有压迫感
 - 嘴唇颜色发蓝
 - 新出现的意识模糊或难以醒来
 - 其他严重的症状

如果发生了以上任何一种情况，请拨打 911 或前往急诊室，或者在就医前，先打电话给你的医生。

当孩子出生时

- 一些医院会限制病人和工作人员以外的任何人进入。因此，你可能会对在分娩时所需要陪伴在侧的人选有限。例如，你可能不得不在伴侣和助产师之间做出选择。请一定要查看你所在医院的相关政策，并且如果需要的话，修改你的产子计划。可能可以通过使用 Skype 或 Facetime 或其他在线视频的选项让第二个人“陪伴”你。
- 婴儿出生后，探望者也将受到限制。此举是为了保护医院内其他病人和工作人员，但同时也是为了保护你和你的婴儿。请让你的家人和朋友了解医院的规章制度，并作出相应安排，以其他方式联系。
- 如果你是在分娩时被感染的，目前的指导方针要求医生继续进行任何已经计划好的分娩方式（顺产或剖腹产），除非有其他原因改变计划。然而，你的医院可能会采取额外的预防措施，以保证你、婴儿和医护人员在分娩期间的安全。这些措施可能包括：
 - 限制陪伴在你身边或探望你的人数。
 - 让你尽快出院。
 - 将你的孩子和你分别安置在两个房间内。
 - 在抱婴儿前，要特别注意洗手以及戴好口罩。
- 当你出院回家照顾你的宝宝时：

新型冠状病毒 (COVID-19)

洛杉矶县公共卫生局 怀孕和产后护理适用指南

- 即使你们没有出现任何疾病症状，你，宝宝以及任何在医院陪伴你的人仍然应该留在家中十四（14）天。在这 14 天里，不要让任何人来探望你或宝宝。尤其重要的是，要推迟 65 岁以上亲属的探望时间，因为他们更有可能因感染 COVID-19 而得重病风险。无法立刻看到新出生的小孙子对任何人都很难接受，但这安排对每个人来说都是最健康的选择。
- 在分娩后需要他人帮助照顾宝宝以及让身体进行康复也是非常正常的情况。如果其他人（伴侣，家人，朋友，助产师）帮助你照顾你自己和宝宝，要确保你们俩都已经认真洗手，擦拭过所有接触表面，并尽可能保持身体距离（与他人保持 6 英尺的距离）。最理想的是让一位可以在你家里待一段长时间，而不是需要反复进出家门的人士照顾你和宝宝。
- 已确诊患有 COVID-19 的家庭成员应与你分开，并实行隔离。

母乳喂养须知

- 母乳可以预防很多疾病，因此对宝宝很重要。事实上，几乎在所有情况下，母乳是你能给宝宝最好的食物。
- 如果你生病时想要母乳喂养：
 - 在接触婴儿之前要洗手。
 - 在哺乳时，如果可能的话，请戴上医用口罩。
 - 如果使用吸乳器吸奶，在接触任何吸乳器或奶瓶之前要洗手，并在每次使用后遵循医院工作人员指示关于清洗吸乳器的说明。
 - 如果可能的话，请考虑让未生病的人士来把已被挤出的母乳喂养婴儿。
- 有许多母乳喂养的支持性服务和团体，均可以通过网络或打电话，从你的诊所、医院、哺乳顾问和助产师那里获得。请在前往任何地方之前，先尝试获取远程支持性服务。

保持积极的心态！

- 利用你的社交支持。
 - 通过手机或网络与朋友和家人保持联系，向他们寻求支援食物需求，照顾年长的孩子和情感支持方面的帮助。
 - 建立和维持你的虚拟社群。
 - 争取伴侣或宝宝父亲的帮助。
- 希望你在没有持久性伤害的情况下康复，并拥有一个健康的宝宝。

其他信息

洛杉矶县公共卫生局配有专业的工作人员，你可以在星期一至星期五，上午 8:00 至下午 5:00 之间免费咨询。

- 如果你在怀孕期间需要任何类别的支持或信息，或者如果你感到情绪低落，请致电 213-639-6439。
- 如果你感到恐慌或焦虑，可以向朋友，家人，怀孕支持计划或心理健康专家寻求帮助。你也可以拨打以上的电话号码。
- 更多资源和其他信息均可通过以下链接查看：

新型冠状病毒 (COVID-19)

洛杉矶县公共卫生局 怀孕和产后护理适用指南

- 适用于怀孕和母乳喂养的CDC指南: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prepare/pregnancy-breastfeeding.html>
- 洛杉矶县心理健康部服务中心24小时全天候热线: (800) 854-7771; (562) 651-2549 TDD/TTY
<https://dmh.lacounty.gov>
- 洛杉矶县公共卫生局: <http://publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus/>
- 请致电2-1-1以获取更多信息
- 全国围产期联合会: <http://www.nationalperinatal.org/COVID-19>
- 美国妇产科医师学会: <https://www.acog.org/clinical/clinical-guidance/practice-advisory/articles/2020/03/novel-coronavirus-2019>
- 美国儿科学会: <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