



# 给准妈妈的建议

## 为什么孕妇属于感染新冠病毒的高危险群？

尽管目前的医学文献还不够证明，感染新冠病毒对孕妇或胎儿有特别的危害，但卫生当局仍然认为，孕妇属于高危险群。该评估是出于对安全性的考虑，因为孕妇通常容易受到感染。

## 我该怎么才能保护自己免受感染？



经常洗手或使用酒精免洗手液，例如在触摸门把手，电源插座或外出回家后



对着胳膊肘窝处咳嗽或打喷嚏



尽量避免身体接触，握手，拥抱和脸颊亲吻



注意卫生清洁



保持社交距离并请他人也注意

此外，您还应该：

- 避开人多的地方。尽可能不使用公共交通工具。
- 与其他人保持1-2米的距离。
- 不要照顾别人的孩子。

## 请准妈妈特别留意以下的症状，并且联系家庭医生：

- 新的咳嗽
- 发烧
- 呼吸困难
- 病好几天
- 不见病情好转
- 症状恶化



## 我和我的孩子需要接受新冠病毒的检测吗？

- 如果您有症状，包括感冒等轻度的症状，也应该进行检测。
- 如果您患有新冠肺炎，但您的孩子很健康，则不需要对孩子进行检测。
- 新生儿只在有症状时，才需要进行检测。这个由儿科医生负责评估。



### 我可以回家分娩吗？

• 如果您、您的伴侣或家里的孩子患有新冠肺炎，或者有一些感冒的症状，您则不能在家分娩。这样做是为了避免传染助产士。



### 我的伴侣或者其中一位亲属能陪产吗？

• 可以的，但您只能选择一人陪产，而且这个人不能是新冠确诊者或有相关的症状。



### 生产后我能和宝宝待在一起吗？

- 可以的，即使您确诊了新冠肺炎，你也可以和新生儿宝宝待在一起。
- 如果您的伴侣和其家庭成员患有新冠肺炎或者有相关的症状，他们不应该与宝宝接触。
- 如果您的宝宝被转移到新生儿病房，而您患有新冠肺炎或者有相关的症状，则尽量避免与宝宝接触。



### 我能母乳喂养宝宝吗？

• 可以的，您可以放心母乳喂养您的宝宝，因为在确诊母亲的母乳中，未发现新冠病毒。

#### 关于母乳喂养之前和期间的一些建议：

在母乳喂养期间，建议您遵循卫生总局的建议，以减少感染新冠病毒的风险（请参阅第1页）。此外，如果您患有新冠肺炎，建议采取以下措施：

- 在接触宝宝、吸奶器或奶瓶之前，请先用肥皂和水洗手。
- 母乳喂养之前，用水和肥皂清洁乳房。
- 与您的宝宝亲密接触时，包括母乳喂养的时候，请佩戴口罩。
- 如果您使用挤奶机，应在每次使用后按照说明步骤进行清洁。



### 我的其他孩子可以和宝宝待在一起吗？

- 身体健康的孩子可以和宝宝待在一起。
- 生病或者有症状的孩子，应避免与宝宝亲密接触，并且家里应该特别注意卫生清洁和勤洗手。



### 卫生保健人员会来探访吗？

• 如果您患有新冠肺炎，卫生保健人员会在产后的第4或者第5天到家探访，但他们会来之前给您打电话。其他的探访时间请与您的卫生保健人员预约。