

冠状病毒： 照顾自己和 腹中宝宝



妇产服务正在努力确保您和宝宝在冠状病毒大流行期间获得安全个人护理。重要的是，您仍应参加产前检查，并继续寻求助产士或妇产团队的建议。

如果发生以下情况，请与您的助产士或妇产团队联系：

- 您的阴道流血或渗出液体（透明或任何颜色）
- 您宝宝的动作减慢、停止或发生了变化
- 要求您在家中监测自己血压，并且记录值比平时高
- 您出现头痛、视力问题、肋骨下方疼痛、呕吐或者面部、手或脚突然肿胀
- 您出现严重瘙痒或皮疹，特别是一种影响您手脚的皮疹；或者如果您的眼白和皮肤发黄
- 您出现肚子痛，或者您出现挛缩或紧绷
- 您随时都感到不安全。

相信您的直觉！

- 如有疑问，请进行检查！
- 说出您的问题
- 确保医护人员知晓您的担忧。

目前，尚无证据表明患有冠状病毒的孕妇比一般人群发生严重并发症的风险大，或者冠状病毒增加流产风险。虽然冠状病毒可能在怀孕期间或出生后不久传播给自己宝宝，但目前认为不会发生。几乎没有宝宝似乎严重不适。由于这是一种新病毒，我们才刚刚开始了解它。

作为预防措施，已将孕妇确定为冠状病毒弱势群体。没有症状或严重的基础健康状况的孕妇应遵守国家社交疏离建议。如果您或共同居住人出现症状，则应遵守国家自我隔离建议。

如果您有基础健康状况（比如已知心脏病），则强烈建议您遵守全国防护指导。如果您不确定其是否适用于您或需要采取哪些其他预防措施，请访问下面链接。

有关更多信息和建议，请访问：www.nhs.uk 或 www.111.nhs.uk

如果您或家庭成员出现冠状病毒症状，请在前往任何预约或您的助产士家访之前，致电助产士或妇产团队。如果预约不紧急，则可以推迟7或14天。

重要的是，您必须继续参加产前检查，以监测您和宝宝的健康状况。在适当情况下，您的医院可能会通过电话或视频电话为您提供预约，以减少不必要出行。

如果您有任何疑问，请联系您的助产士或妇产团队。请勿等到第二天或下一次预约。

婴儿运动

每个宝宝都与众不同，无特定数量运动视为“正常”，因此了解宝宝的运动方式至关重要。

从16-24周开始，您应感觉到宝宝越来越频繁地运动，从32周直到分娩，运动大致保持不变。在妊娠晚期，宝宝运动不会减少，因此，如果您认为宝宝的运动发生了变化、减慢或停止，请立即联系您的助产士或妇产团队。

心理和情感健康

在妊娠期间感到有些焦虑属于正常现象。如果您感到焦虑或压力，深呼吸会有所帮助。尝试为自己抽出一些时间，欣赏自己喜欢的音乐、看书放松或者与支持自己的朋友或家人交谈。您可以获取关于维持心理健康的信息：

tiny.cc/covid19mhguidance

如果您一直感到焦虑或压力，请与您的家庭医生、助产士或妇产团队探讨。如果您需要，他们会帮助您获得正确支持和治疗。

身体健康

充足睡眠、运动和均衡饮食对于保持健康体重、良好循环和身体健康至关重要。

有很多方法可以使妊娠期间保持活跃，比如漫步、轻柔伸展或瑜伽。有关妊娠期间保持健康的信息，请访问：www.nhs.uk/start4life

戒烟会使您和宝宝立即受益。永远都不会太迟，在有人支持情况下，成功戒烟的可能性提高四倍。请与您的助产士或妇产团队沟通。他们可以将您推荐给经过特殊培训的工作人员，后者可以为您提供关于控制烟瘾和戒烟最佳方法的建议。

如果您认为自己患有冠状病毒，如何应对：

如果您出现高烧和/或新发持续咳嗽，则应联系您的助产士或妇产团队。

您的妇产团队会评估您的症状并建议您下一步做什么。

可能会要求您在家里待7天。如果有迫在眉睫的顾虑，则会要求您前往产房。

如果您的病情恶化或无法在家里应对症状，请紧急联系您的助产士或妇产团队。

如有紧急情况，请拨打999。
对于任何非紧急问题，请致电NHS 111。



Royal College of
Obstetricians &
Gynaecologists



THE ROYAL
COLLEGE OF
MIDWIVES



有关更多信息和建议，请访问：

www.nhs.uk/pregnancy-and-coronavirus