

冠狀病毒病： 懷孕期間照顧自己和 寶寶

在冠狀病毒病大流行期間，助產機構不斷努力確保閣下和寶寶獲得個人化安全護理。閣下仍需進行產前檢查並繼續尋求助產士或產科團隊的建議，這很重要。

如有下述情況，請聯絡閣下的助產士或產科團隊：

- 閣下的陰道有出血或分泌液（透明或任何顏色）
- 寶寶的胎動減慢、停止或變化
- 被要求在家中監測血壓，並且血壓記錄高於平時
- 閣下出現頭痛、視力問題、肋骨下方疼痛、嘔吐、面部或手腳突然腫脹
- 閣下有嚴重的痕癢或出疹，尤其是手腳出疹；或如果閣下的眼白和皮膚變黃
- 腹痛，或出現宮縮或緊繃
- 隨時都感到不安全。

相信閣下的直覺！

- 如有疑問，請查明證實！
- 表達閣下的疑慮
- 確保閣下的疑慮獲得聆聽

目前，沒有證據表明，與普通人群相比，患有冠狀病毒病的孕婦更可能發生嚴重併發症，也沒有證據表明冠狀病毒會增加流產的風險。這是有可能的，但目前看來不會出現，冠狀病毒可能會在懷孕期間或產後很快傳染給寶寶。幾乎沒有寶寶看來會變得嚴重不適。由於這是一種新型病毒，我們正在開始了解更多資訊。

為了預防起見，孕婦已被確定為冠狀病毒病的弱勢社群。無徵狀或健康狀況很差的孕婦應遵守政府的社交距離指引。如閣下或同居人士出現徵狀，則應遵守政府的自我檢疫指引。

如閣下健康狀況不佳，例如患有心臟病，強烈建議閣下遵守政府防護指引。如閣下不確定是否適用於自己的情況或需要採取其他預防措施，請瀏覽下述網站。

查閱更多資訊指引，請瀏覽網站：www.nhs.uk 或 www.111.nhs.uk

如閣下或家庭成員有冠狀病毒病徵狀，請在進行任何約見或助產士到閣下家中探訪之前，致電閣下的助產士或產科團隊。如預約並不緊急，則可以推遲7或14日。

閣下要繼續參加產前檢查，以監察閣下和寶寶的健康狀況，這很重要。在適當情況下，醫院可能會通過電話或視頻電話與閣下覆診，以減少不必要的出行。

如閣下有任何疑慮，請聯絡閣下的助產士和產科團隊。不要等到第二日或下一次約見。

寶寶的胎動

每個寶寶都不一樣，沒有所謂「正常的」特定動作次數，因此了解寶寶的胎動很重要。

從16至24週開始，閣下應該感覺到寶寶的胎動越來越頻繁，直到32週和閣下分娩之間，胎動大致保持不變。在懷孕後期寶寶的胎動減少並不正常，如閣下感覺寶寶的胎動有所變化、減慢或停止，請立即與助產士或產科團隊聯絡。

精神和情感健康

懷孕期間感到有點焦慮是正常的。如閣下感到焦慮或有壓力，深呼吸可以有所幫助。嘗試度過一段輕鬆時光——可能聽喜歡的音樂、看書放鬆或與關心自己的朋友或家人交談。閣下可查閱有關保持精神健康的資訊：

tiny.cc/covid19mhguidance

如閣下一直感到焦慮或有壓力，請與閣下的家庭醫生、助產士或產科團隊交談。如需要，他們將幫助閣下獲得適當護理和治療。

身體健康

充足睡眠、運動和均衡飲食對於保持適當體重、良好的血液循環和身體健康很重要。

有很多方法可以使孕婦保持活躍，例如緩慢步行、輕柔的伸展運動或瑜伽。有關懷孕期間保持健康的資訊，請瀏覽：www.nhs.uk/start4life

戒煙對閣下和寶寶都即時有好處。戒煙永遠不會太遲，並且在他人支持下成功的可能性要高出四倍。請與閣下的助產士或產科團隊交談。他們會將閣下推薦給經過特殊培訓的工作人員，這些工作人員可為閣下提供最佳戒煙指引，幫助閣下不再吸煙。

如閣下覺得自己患有冠狀病毒病，怎麼辦：

如閣下體溫升高或出現持續咳嗽，請聯絡閣下的助產士或產科團隊。

產科團隊將評估閣下的徵狀並提供下一步行動建議。

閣下可能被要求留在家中數日，如有緊急情況，閣下必須前往產科就診。

如閣下的病情惡化或無法在家中緩解徵狀，請緊急聯絡助產士或產科團隊。

緊急情況請致電999。
對於任何非緊急問題，請致電NHS 111。



Royal College of
Obstetricians &
Gynaecologists



THE ROYAL
COLLEGE OF
MIDWIVES



查閱更多資訊指引，請瀏覽：

www.nhs.uk/pregnancy-and-coronavirus