



## 孕妈妈疫期怎么防护? 专家来支招

新型冠状病毒感染的肺炎是一种新发传染性疾病,妊娠期的孕妈妈一旦感染,易发展为重症,不仅影响自身健康,还会危及胎儿,孕妈妈在这一特殊时期,应做好防护,避免过于焦虑,确保母婴安全。

那么,孕妈妈和家人到底该怎样做呢?本报综合整理了各位专家意见,为孕妈妈行动“划重点”。

### 一、孕产妇是否该正常产检?

- 1.一般情况下,产检的时间是:  
12周~28周期间:每4周产检一次;  
28周~36周:每2周产检一次;  
36周以后:每周产检一次。  
在疫情时期,如没有特殊问题,可在医生建议下适当延长产检间隔时间。  
但是,有高危病情的孕妈妈,如高龄、有内外科合并症和产科并发症、胎儿宫内存在异常情况等,应在医生的指导下严格定期产检。
- 2.对孕周有特殊要求的检查(如NT、大排畸、羊水穿刺等)请按预约时间如期进行。  
妊娠11~14周:早期唐氏筛查+早期NT筛查;  
妊娠14~20周:唐氏血清学筛查(俗称中唐);  
妊娠20~24周:胎儿畸形筛查(俗称大排畸);  
妊娠24~28周的糖耐量检测(糖尿病筛查);  
妊娠29~32周的超声检查可以在此时间范围内与主管医生联系决定检查时间;  
34周特别是妊娠36周需要每周复查胎心监护,可根据产检医生的意见,适当延长间隔期。

### 二、孕妈妈自己在家怎么监测?

特殊时期,孕妈妈应做好自我健康监测。注意每日测量体温、体重变化,有无呼吸道感染症状,孕28周以上需要自我定期监测胎动、血压。

- 1.胎动计数法。  
胎动是孕妈妈能感受的,是胎儿在母体内安危的重要标志。孕28周开始通过胎动计数可以初步判断胎儿在宫内的安危。  
方法:在安静的状态下,注意力集中,双手置于腹部,胎动一次用笔划线或其他你喜欢的方式记录一次,5分钟内的连续胎动只算一次。每次早、中、晚,固定一个最方便的时间或者觉得胎动最好的时间数3次胎动,每次需1小时,胎动每小时大于或等于3次正常。将早、中、晚三次胎动数相加再乘以4即为12小时的胎动数。  
12小时胎动数正常应为30次或30次以上;
- 2.如果突然胎动频繁,孕妈妈应警惕,密切观察,如不缓解,应到医院检查。  
如果少于20次,说明胎儿在宫内可能缺氧、异常;  
如果少于10次则提示胎儿在宫内缺氧,应速去医院;
- 2.血压监测。  
居家测血压,如果血压大于140/90 mmHg,或者有相关的症状,如头晕、眼花、下肢水肿明显等,需要及时到医院就诊。
- 3.体重监测。  
密切监测体重的增长情况,如果孕前期体重正常,BMI在18.5~24.9之间,那么整个孕期体重增加11.5~16公斤都是正常的。  
目前疫情期间居家很容易多吃,最难控制的是体重,原则上少吃多餐,主要控制碳水化合物,包括各种主食、甜食、饮料和水果。建议在家转圈走路或做孕妈妈瑜伽、健身操等。

### 三、什么情况必须要去医院?

- 1.通常情况下,在妊娠足月后,孕妈妈才会有宫缩等先兆待产情况,但也有些孕妈妈28周以后会有早产迹象。如果出现以下情况需要及时到医院就诊:  
1.产科因素:建议立即产科首诊。  
①出现较频繁的腹痛、下腹发紧或者阴道出血、流液;  
②胎动异常;  
③血压大于140/90mmHg;或者有相关的症状,包括头晕、眼花等。
- 2.非产科因素:建议到指定医院的发热门诊就诊。  
①如果14天内有疫区或者患者接触史,舌下体温(不推荐腋下体温)超过37.3℃,伴有咳嗽、乏力等临床表现,应该及时就诊。  
②如果14天内有疫区或者患者接触史,体温正常,但有呼吸短促、胸闷或者经皮氧饱和度下降,应该及时就诊。  
③没有疫区或患者接触史,体温超过38℃,应该及时就诊。

### 四、及时给予心理干预

- 1.疫情期间,孕妈妈发生焦虑和抑郁的风险增加,可能会出现不同程度的精神症状,不利于母婴健康。因此,应及时评估包括焦虑、抑郁、睡眠等状况,必要时请专业人员进行心理干预。  
1.积极进行宣传教育,使其了解病毒感染相关知识。  
2.筛选信息来源,减少关注频率。特别是睡前不宜过分关注相关信息,减少干扰,避免因信息过载引发的心理负担。
- 3.鼓励孕妈妈参加各种形式(如网络教育课程)的学习,减少外出,保障充分休息、充足睡眠,放松心情等,有利于身体健康。
- 4.制定生活计划,让孕妈妈的生活充实丰富起来。尝试转移注意力,做一些让自己感觉愉悦的事情。如:听音乐、适当运动、阅读、深呼吸、瑜伽、看电影追剧、写日记、插花、学习烘焙等等。保持良好心态,增强自身抵抗力。

## 孕产妇篇

### 中国疾控中心提示: 新型冠状病毒感染的肺炎 孕产妇预防 临时指南

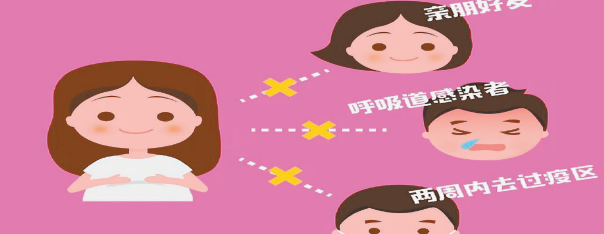
新型冠状病毒感染的肺炎  
公众预防指南之十一(孕产妇篇)

新型冠状病毒感染的肺炎是一种新发疾病,妊娠中晚期的孕妈妈一旦感染,易发展为重症,不仅影响自身健康,还会危及胎儿。为了保障母婴健康,根据目前对该疾病的认识制定本指南,适用于疾病流行期间孕产妇及家人的预防指导。



#### 居家预防要点:

- 01 保持居室空气清新,温度适宜,适时开窗,避免过冷或过热,以免感冒。
- 02 孕产妇的毛巾、浴巾、餐具、寝具等生活用品单独使用,避免交叉感染。
- 03 随时保持手卫生。饭前便后,用洗手液或香皂流水洗手,或者使用含酒精成分的免洗洗手液;不确定手是否清洁时,避免用手接触口鼻眼;打喷嚏或咳嗽时,用纸巾遮住口鼻。
- 04 保持营养均衡,清淡饮食,避免过度进食,做好体重控制。
- 05 避免亲朋好友探视,避免与呼吸道感染者以及两周内去过疫情高发地区的人群接触。



- 06 孕产妇坚持做好母乳喂养,喂奶前要正确洗手。
- 07 生活规律,睡眠充足,多喝水,适当运动,保持良好心态,增强自身抵抗力。

#### 自我健康监测和管理:

- 01 做好自我健康监测。注意每日测量体温、体重变化,有无呼吸道感染症状,定期监测胎动。
- 02 孕早期孕妈妈,如果B超已确认过宫内孕,出现轻微腹痛或少量流血,可自行在家休息观察;如果反复不规则少量流血,应及时咨询预约产医生后进行B超检查,排除胎停育;如果腹痛加重或流血量加大,或未经B超确认宫内孕,应及时电话咨询产医生后,遵医嘱就医。
- 03 在疫情高发期间,孕妈妈如无特殊情况可与产科医师协商适当延后产检时间,自行居家监测胎动情况(胎动)。必须产检时,应提前预约,做好防护,并尽量缩短就医时间。存在妊娠合并症及并发症的孕妈妈,要严格遵医嘱治疗。孕期出现异常情况(头痛、视物不清、心慌气短、血压升高、阴道出血或流液、异常腹痛、胎动异常等)或有分娩征兆时,应及时就医。不要因恐惧、担忧而延误就医。
- 04 孕妈妈出现鼻塞、咽部不适等轻症时,如果14天内没有疫情高发地区旅行史、居住史或冠状病毒感染患者密切接触史,无发热,可居家观察,充分休息,每日监测体温并自行观察症状轻重变化。
- 05 如果孕妈妈14天内有疫情高发地区旅行史、居住史,或与确诊冠状病毒感染的病人有密切接触史,根据要求居家或指定场所进行医学观察,孕妈妈观察期间需同时密切关注自身症状及监测胎动。如出现可疑症状(包括发热、咳嗽、咽痛、胸闷、呼吸困难、乏力、恶心呕吐、腹泻、结膜炎、肌肉酸痛等),不要惊慌,立即与社区管理人员或医学观察人员联系,准确告知自身健康状况,及时就医。
- 06 孕妈妈隔离解除前,不建议母乳喂养。新生儿建议隔离10~14天,并密切观察新生儿状况。此期间出现任何不适症状均应及时就医。

感谢

北京地坛医院妇产科副主任医师 曹秀贞  
北京市昌平区医院妇产科副主任医师 邵艳丽  
提供技术咨询

出品:中国疾控中心



### 五、家人做好防护不容忽视

孕妈妈和家人尤其要注意做好个人防护。比如,孕妈妈和陪同家属一定要戴口罩;平时要尽量与人保持距离,最好是两米的距离;除了口罩,也可以带一个帽子等。要特别注意勤洗手,千万不能图省事。

孕妈妈的家人、亲戚朋友,以及孕妈妈平时接触比较多的人,也要做好个人防护。

对于要上班的孕妈妈来说,如果路途比较远又没有车接车送的话,可以跟医生申请进行适当休假,避开疫情。

值得注意的是,目前有些孕

妈妈为了避免与别人接触,停止了锻炼。这也完全没有必要,对于患有糖尿病的孕妈妈,还是建议饭后要活动半个小时。可选择在家或空旷无人的地方走走,但要做好防护,戴好口罩,千万别着凉。



### 六、去医院就诊时,要做好哪些防护?

- 1.如非产检就医,应选择就近能满足需求的、门诊量较小的医疗机构;优先做必须的、急需的医疗检查和医疗操作;就诊前做好预约和准备,熟悉医院科室布局和步骤流程,尽可能减少就诊时间。产检则选择建档医院,注意做好防护。
- 2.就诊的孕妈妈和家属要做好个人防护,最好避免公共交通方式,乘私家车前往。前往医院的路上和在医院内,要注意防寒保暖,避免感冒。到医院时一定要戴好口罩。家属们不可进入产检区域,以减少人流。同时还希望孕妈妈到医院时一定要配合医院进行体温筛查及流行病学筛查等。
- 3.孕妈妈应依照预约时间到医院,减少在院等候时间。

- 4.接触医院门把手、门帘、医生白大衣等医院物品后,尽量使用手部消毒液,如果不能及时进行手部消毒,不要接触口、鼻、眼。
- 5.可以通过医院官方微信“在线问诊”,减少在医院交叉感染的可能。
- 6.外出回家后应妥善处理口罩,更换衣物、洗手、清洗面部等暴露部位。外出衣物应尽快清洗消毒,外套置于空气流通处。
- 7.凡有以下情况之一者,请主动前往发热门诊接受筛查。  
·发热(体温 $\geq 37.3^{\circ}\text{C}$ )  
·近两周内去过武汉  
·近两周明确接触过武汉居住者  
·身边有多名人员发病

### 七、孕妈妈确诊新冠肺炎,还能妊娠吗?

目前,新型冠状病毒感染的肺炎对于孕妈妈的具体影响,还有待进一步的观察和分析。

与其他患者一样,确诊孕妈妈也会被隔离治疗。由于感染新型冠状病毒的孕妈妈风险大于普通孕妈妈,医生对孕妈妈及胎儿的观察会更加严密。治疗方面,因为涉及胎儿安全,方案的选择也更加棘手。

在新型冠状病毒感染的肺炎治疗过程中,如果孕妈妈病情平稳,可继续妊娠。若病情加重,医生会首先考虑孕妈妈的安全,随时可能终止妊娠。

对于被感染孕妈妈的分娩及麻醉方式,目前没有明确要求。医生会根据具体情况选择经阴道分娩或剖宫产,由于严重病例存在呼吸困难,采用剖宫产的可能性大于普通孕妈妈。  
孕妈妈自己有风险,必然也会影响孩子。新型冠状病毒感染的肺炎可以导致发热及呼吸困难的肺炎,血液中的氧含量降低,其他器官功能也可能受到损害。因此流产、早产、胎儿宫内窘迫的风险增加,孩子出生前后都需要更加密切的监测。

### 八、温馨提示

- 1.保持良好的个人卫生习惯。孕妈妈是病毒感染的高危人群,疾病流行期间自觉避免与他人近距离接触,不聚会,保持居室空气清新,温度适宜,适时开窗。注意勤洗手、戴口罩。有发热、咳嗽等不适时及时就医。
- 2.孕妈妈除了产检尽量不出门。出门应带一干一湿两包纸巾。门把手,电梯按钮等,一律隔着纸巾操作。产检离开医院

- 时,要尽早清洗双手,在没有洗手的前提下不要去触摸口、眼、鼻等。打喷嚏或咳嗽时,用纸巾遮住口鼻。
- 3.保持营养均衡,清淡饮食,避免过度进食,做好体重控制。此外,注意多休息,多喝水,外出回到家后先用湿纸巾擦手,再洗手,把外套,手袋等挂在阳台或者通风处,减少感染机会。