

# 孕媽咪勇敢對抗新冠肺炎~ 從預防、確診到月子期的照護

## 產前預防保健康

- 疫苗接種：懷孕本身是感染COVID-19的高危險族群，孕婦感染後易增加早產及妊娠併發症的風險，文獻指出孕婦是接種COVID-19疫苗的優先族群，且任何階段均可接種，才能有效降低感染及預防重症發生。
- 注射疫苗後副作用：目前無臨床數據顯示接種COVID-19疫苗會對懷孕過程及胎兒造成傷害，接種疫苗後常見的副作用會有注射部位疼痛、頭痛、發燒、肌肉痠痛及疲勞等不適情形，約10萬分之1會有血栓、心肌炎、死亡等嚴重副作用。
- 防疫新生活：防疫及生活需兼顧，懷孕期間落實個人衛生照護，戴口罩、勤洗手，流行期間避免不必要的聚會、保持社交距離，保護自己及胎兒，孕期仍需定期產檢，密切注意胎動變化，若懷孕過程有任何疑慮，可與產檢醫師討論。
- 須立即返院處理狀況：出現陰道出血、水樣分泌物(疑似破水)、規則宮縮、持續腹痛或胎動減少、頭痛、視力模糊之情形，應立即到醫院檢查，不要因為擔心疫情而延遲就醫。

## 確診了怎麼辦？

- 疑似確診：與確診者密切接觸或出現COVID-19症狀應接受篩檢，在等待檢測結果出來前，應與他人保持安全社交距離，避免到公共場所及搭乘大眾運輸。

本單僅供參考，實際治療以醫師診治為主



以病家為尊、以同仁為重、以北醫為榮

- 居家隔離：若染病症狀輕微，無需醫療照護即可在家中康復，請遵照防疫中心指引進行隔離，勿擅自出入公共場所。
- 自我監測：注意體溫變化及呼吸狀況，休息並攝取足夠水分，按醫師指示服用藥物。
- 症狀監控：若出現持續頭痛、頭暈、視力模糊、發燒、呼吸困難、胸痛及心跳加快、嚴重噁心和嘔吐等症狀，請與防疫相關單位連繫就醫需求。
- 若出現產兆，請與防疫相關單位或生產醫院的產房連繫入院待產需求。

### ■ 疑似或已經確診之待產前準備保心安

- 高風險孕婦生產時應選擇設有新生兒加護病房的醫院生產，若近預產期或出現產兆，宜提早預約安排，以利接生團隊事先規劃。
- 美國醫學會建議，即使孕婦感染COVID-19，分娩方式不需特別改變，由產科及兒科醫師評估母親及胎兒狀況，和孕婦及家人討論後，共同決定生產方式，生產時也會提供適切的跨科團隊照護。

### ■ 疑似或已經確診之月子期的照護

- 使用獨立房間與衛浴，開窗戶促進空氣對流。
- 均衡飲食即可，哺乳者增加蛋白質攝取。
- 2歲以下的寶寶不可戴口罩避免窒息。
- 世界衛生組織(WHO)及新生兒科醫學會建議，仍可擠出母乳，擠乳時應戴口罩、徹底洗手(用肥皂且洗20秒以上)與先將乳房部位做適當清潔，母乳交由照護者餵食。

本單僅供參考，實際治療以醫師診治為主



以病家為尊、以同仁為重、以北醫為榮

- 擠母乳時須全程正確戴好口罩，不隨意摘除或揉搓眼睛、摳鼻子。
- 中途咳嗽、擤鼻涕須立刻洗手，並更換新口罩。
- 擠出母乳請於四小時內餵食，未喝完需丟棄。

#### ■ 產後母親維持情緒平穩

- 建立支持系統，維持親友間的聯繫，需要時求援。
- 掌握網路資源，如：國民健康康雲端好孕守(見孕婦健康手冊)、母乳支持團體LINE群組，及時獲得支持資源。

#### ■ 複習一下

問題1：懷孕了就不能打新冠肺炎疫苗了。

問題2：確診後，只要注意防護，仍可哺餵母乳。

問題3：擠母乳時須全程正確戴好口罩，不隨意摘除或揉搓眼睛、摳鼻子。

#### 正確答案

問題1： 問題2： 問題3：

參考資料：

Pramanick A, Kanneganti A, Wong JLJ, et al. A reasoned approach towards administering COVID-19 vaccines to pregnant women. *Prenat Diagn.* 2021,41(8):1018-1035.doi:10.1002/pd.5985

Centers for Disease Control and Prevention.(2022). What to Do If You Are Sick. Retrieved from <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/steps-when-sick.html>

Ward C, Megaw L, White S, et al. COVID-19 vaccination rates in an antenatal population: A survey of women's perceptions, factors influencing vaccine uptake and potential contributors to vaccine hesitancy. *Aust N Z J Obstet Gynaecol.* 2022.doi: 10.1111/ajo.13532. Online ahead of print.

衛生福利部疾病管制署：居家照護：COVID-19孕婦及哺乳婦女。2022。

<https://www.cdc.gov.tw/Category/MPage/2Jb46Kh9TTN6-ul8gjDB8g>

楊靖瑩 (2021)。分享美國CDC針對COVID-19疫情時對哺乳母嬰的照護建議。台灣母乳哺育聯合學會會訊，9-10. <http://www.breastfeedingtaiwan.org/ext/news/V490.html>

新生兒科醫學會:SARS-CoV-2流行期確診或懷疑COVID-19產婦之新生兒照護原則指引

<http://www.tsn-neonatology.com/news/content.php?id=635>

諮詢電話：(02)2737-2181 分機 8520

制訂單位/制訂日期：產房、5A病房/1110501

PFS-8100-625

