



# 新型冠状病毒感染的肺炎之 孕产妇防护篇

贵州医科大学公共卫生学院

誠於己 忠於羣 敬於恩

- 一、居家预防要点
- 二、自我健康监测与管理
- 三、外出就医注意事项



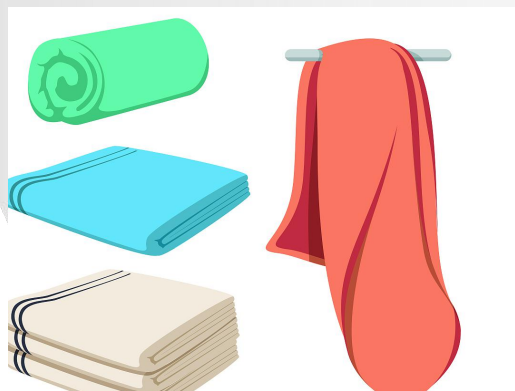
# 一、居家预防要点

1 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。



# 一、居家预防要点

2.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。



# 一、居家预防要点

## 3.随时保持手卫生。

①饭前便后，用**洗手液或香皂流水**洗手，或者使用**含乙醇成分的免洗洗手液**；

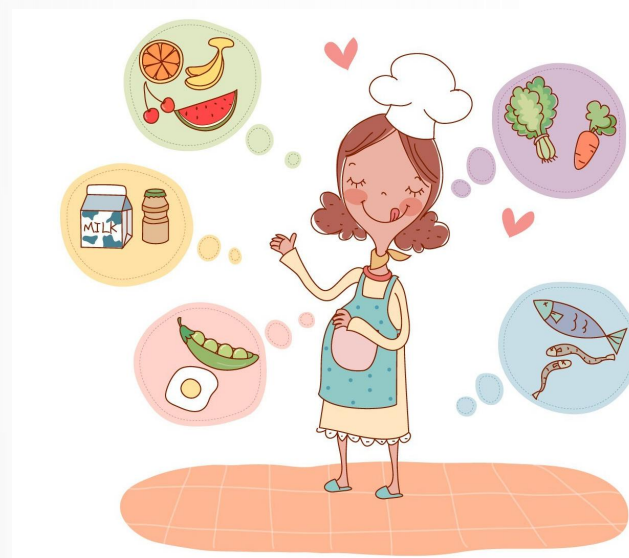
②不确定手是否清洁时，**避免用手接触口鼻眼**；

③打喷嚏或咳嗽时，用**纸巾遮住口鼻**。



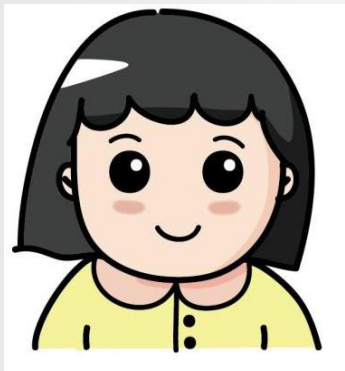
# 一、居家预防要点

4.保持营养均衡，清淡饮食，避免过度进食，做好体重控制。



# 一、居家预防要点

5. 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。



× 亲朋好友



× 呼吸道感染者



× 两周内去过疫区

# 一、居家预防要点

6. 产妇坚持做好母乳喂养，喂奶前要正确洗手。





# 一、居家预防要点

7.生活规律，睡眠充足，多饮水，适当运动，保持良好心态，增强自身抵抗力。



# 二、自我健康监测与管理

## 1. 孕婦每日如何做好自我健康监测？



量  
体  
温

测  
体  
重



数  
胎  
动



咳  
咳  
咳



监  
测  
呼  
吸  
道  
感  
染  
症  
状

# 二、自我健康监测与管理

## 2. 孕早期孕妇有腹痛或流血怎么办？

**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**，  
及时咨询预约医生后进行B  
超检查，排除胎停育

如果**腹痛加重或流血量加大**，  
应及时电话咨询妇产科医生后，  
遵医嘱就医

**未经B超  
确认宫内孕**

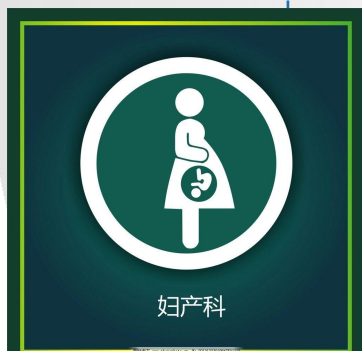
如果**腹痛加重或流血  
量加大**，应及时电话  
咨询妇产科医生后，遵  
医嘱就医。



## 二、自我健康监测与管理



### 3. 孕妇在疫情高发期间的产检怎么办？



**不要因恐惧、  
担忧而延误  
就医！**



孕妇如无特殊情况可与产科医师协商**适当延后产检时间**，自行居家监测胎儿宫内情况（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**的孕产妇，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。

## 二、自我健康监测与管理

?

新冠疫情期間孕婦**按期產檢**還是**延期產檢**?

孕周

+

產檢內容

+

妊娠風險評級

+

孕婦的  
自我管理能力的

妊娠周數	產檢內容	建議
11-14周 20-24周	NT檢查 胎兒系統超聲篩查	<b>按期產檢</b>
14-20周 25-28周 29-32周	唐氏血清學篩查 糖耐量檢測 超聲檢查	在此時間範圍內 與主管醫生聯繫後 適當 <b>延期產檢</b>
34周 特別是 36周以上	每周復查胎心監護	可以在一切正常的前提下， 根據產檢醫生的意見， 適當 <b>延期產檢</b> 。

## 二、自我健康监测与管理

### 4. 孕婦出現鼻塞、咽部不適等輕症怎麼辦？

- ✓ 如果14天內**沒有疫情高發地區旅行史、居住史或冠狀病毒感染患者密切接觸史**，無發熱，可居家觀察，充分休息，**每日監測體溫**並自行觀察症狀輕重變化。



Shutterstock

## 二、自我健康监测与管理



5.如果孕产妇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，在此期间需注意什么？

✓ 密切关注**自身症状**及**监测胎动**。

如出现**可疑症状**，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。



## 二、自我健康监测与管理

6. 产妇为疑似、确诊病例或确诊后未痊愈者，能否母乳喂养？新生儿需要隔离吗？



**建议暂停  
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。



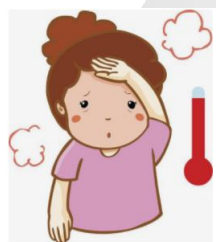
### 7.孕产妇感染或疑似感染后出现心理问题怎么办？



- ✓ **及时评估**包括焦虑、抑郁、睡眠状况、自杀意念及忧虑来源，请精神科医生进行心理干预。
- ✓ **充分休息、充足睡眠、放松心情**等措施有利于身体恢复。
- ✓ 在孕妇接受自我隔离期间或者长期减少外出时，**重视其心理健康状况**。

# 三、外出就医注意事项

## 1. 什么情况下必须外出就医？



### 非产科因素

- ✓ 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°C**，伴有**咳嗽、乏力**等临床表现者；
- ✓ 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**者；
- ✓ 没有疫区或患者接触史，**体温超过38°C**者。

### 产科因素

- ✓ 胎膜早破、阴道流血、宫缩等；
- ✓ 头痛、腹痛、胎动异常等。

# 三、外出就医注意事项

## 2. 必须外出就医时如何选择？

### 非产检就医

- ✓ 就近能**满足需求的、门诊量较少**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

选择**建档医院**，注意做**好防护**。



# 三、外出就医注意事项

## 3. 前往医院的路上和医院内要注意什么？



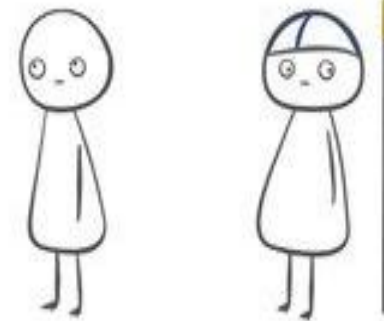
**防寒保暖**



**全程佩戴口罩**



**随身携带免洗洗手液或消毒湿巾**



**保持距离**

# 三、外出就医注意事项

## 4.外出就医交通工具如何选择?

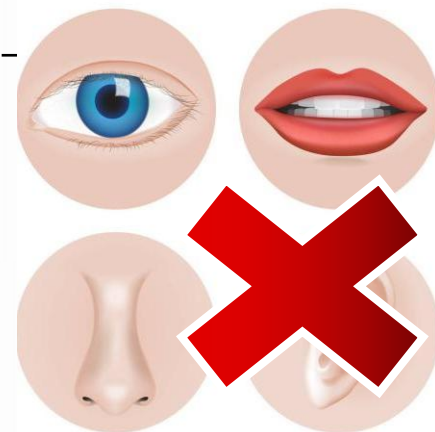
- ✓ 避免乘坐公共交通工具，可选择乘坐出租车或**自驾车**，必要时打开车窗，便于车内空气流通



# 三、外出就医注意事项

## 5.如何注意手卫生?

- ✓ 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**，如果不能及时手消，不要接触口、鼻、眼。



# 三、外出就医注意事项

## 6.外出回家后怎么做？



- ✓ 应妥善处理口罩;
- ✓ 洗手, 清洗面部、五官等暴露部位;
- ✓ 更换衣物;
- ✓ 外出衣物、鞋底应尽快清洗消毒, 外套置于空气流通处;
- ✓ 手机、钥匙也需尽快消毒。

**1.中国疾病预防控制中心.新型冠状病毒感染的肺炎公共预防指南之十一（孕产妇篇）**

**2.孕产妇防控新冠病毒手册.**

**3.国务院应对新型冠状病毒感染的肺炎疫情联防联控机制.关于做好儿童和孕产妇新型冠状病毒感染的肺炎疫情防控工作的通知.**

**<http://www.nhc.gov.cn/fys/s7902/202002/de2d62a5711c41ef9b2c4b6f4d1f2136.shtml>**

**4.中国医学科学院北京协和医学院.2020.协和新型冠状病毒肺炎防护手册**





# 科学防治 精准施策

# 打赢疫情防控阻击战