



## COVID-19 期间的妊娠和生育

即使在非常时期，仍有新生命诞生。如果您刚怀孕或即将分娩，在这段时间内保护您的健康并获得所需的护理非常重要。

### COVID-19 与妊娠

- COVID-19 是一种新的疾病，因此我们对该病毒如何影响孕妇知之甚少。
- 我们确实知道，患有 COVID-19 的孕妇患上更严重疾病的风险更高。

### 保护您的健康

- 获得所需的医疗保健。
- 尽量留在家中，并限制与家庭以外的人接触。
- 经常使用肥皂和水洗手或如果您无法洗手，使用酒精类洗手液。
- [遵循物理疏离指南。](#)
- 当您出门在外时，请戴上布面罩。
- 与您的雇主讨论如何在工作中保持安全。
- 如果您使用药物，请预留 30 天的使用量。
- 接种最新的疫苗。目前没有 COVID 疫苗，但是其他疫苗（例如流感疫苗）可以帮助您保持健康。

### 如果您生病

- 致电您的医务人员。您的医务人员将为您提供支持，并与您讨论防止病毒传播给他人的方法。
- 一些新生儿出生后不久就检测出 COVID-19 阳性。目前尚不明确这些婴儿是在出生之前、期间还是之后感染病毒。

有关 COVID-19 期间的健康和妊娠的更多信息，请查看以下资源：

- [美国妇产科学会：患者问答](#)

- [美国疾病控制与预防中心：妊娠和哺乳](#)

## 开始和继续护理

产前保健对于健康的妊娠非常重要，因为它可以帮助您和您的医务人员：

- 在健康问题变得严重之前加以照护
- 确保您的宝宝生长状况良好
- 提出和回答问题并了解您的妊娠情况
- 谈论在怀孕时让您感觉好些的方法

您是否怀孕并且需要寻求医疗保健帮助或其他支持？[俄勒冈州 MothersCare](#) 可以为您提供妊娠信息、帮助和服务，包括：

- 免费妊娠检查
- [俄勒冈州健康计划](#)（OHP）申请支持
- 产前保健
- 牙齿保健
- 其他医疗保健约诊
- [母婴和儿童（WIC）](#) 营养服务
- 住房
- 交通
- 其他与妊娠和健康相关的信息和服务

俄勒冈州的所有 MothersCare 服务**免费**提供给任何孕妇，无论其收入、保险状态或公民身份如何。单击[此处](#)查找您附近的 OMC 获取站点。

### 您不住在拥有 OMC 计划的社区吗？

致电 211，以帮助您找到您所在地区的妊娠相关资源。

## 产前保健

- **不要错过您的产前保健约诊。**如果您因 COVID-19 而对约诊有顾虑，请通过电话与您的医务人员联系。
- 由于我们的社区和医务人员在 COVID-19 期间学习以不同的方式工作，因此，产前保健可能看起来有所不同。

- 一些孕妇可能会接受更少或更多的保持一定距离的当面约诊。
- 您还可以通过电话或在线视频通话与您的医务人员进行更多交流。这是您在防止病毒传播的同时获得所需护理的好方法。
- 可能不允许访客陪同当面约诊，因此，在带人陪同之前，请先咨询您的医务人员。
- 当面约诊时，可能会要求您戴口罩。

## 产程和分娩

- 与您的医务人员讨论您的生育计划。
- 在多数情况下，分娩时间和方法（阴道分娩或剖宫产）无需更改。
- 如果您打算在医院或生育中心分娩，可能会调整工作方式。与您的医务人员讨论产程和分娩过程中可能发生的情况。
  - 允许陪同的访客数量以及您在医院停留的时间可能有所变化。
  - 您可能需要进行症状筛查或接受 COVID-19 检测
  - 您可能需要戴口罩。
  - 您可能无法使用分娩盆。
- 请务必提及您是否打算在分娩时有产妇陪护。

## 宝宝出生后

- 如果您符合俄勒冈州健康计划（OHP）的资格，则需要让 OHP 知道您的宝宝的出生情况。您的医院或[获得 OHP 认证的社区合作伙伴](#)应该可以提供帮助，或者您可以在[在线更新信息](#)。
- 限制您与家庭以外的人的接触。
- 开始与新生儿一起生活时，您可以从当地家庭探访计划中获得支持。您可以从您[当地的公共卫生部门](#)或[俄勒冈州健康家庭网站](#)上找到有关家庭探访的更多信息。在此期间，许多当地家庭探访计划都在继续提供远程探访。
- [WIC 计划](#)可以帮助您获得食物和营养支持。WIC 办公室开放，并通过电话、电子邮件和视频聊天进行约诊。
- 不要错过产后保健约诊。
- 新生儿切勿戴面罩。

## 处理压力

妊娠和迎接新生儿可能会有非常大的压力。如果您遇到困难，以下资源可以帮助您。

- [针对 OHP 会员的俄勒冈州健康计划 \(OHP\) 护士咨询热线: 1-800-562-4620](#)
- [产后支持国际服务热线: 1-800-944-4773,](#)  
短信: 503-894-9453 (英语) 或 971-420-0294 (西班牙语)
- [产后忧郁症连接热线: 1-800-557-8375](#)
- [俄勒冈州反家庭暴力和性暴力联盟: 寻求帮助](#)
- [全国自杀预防生命热线: 1-800-273-8255](#)
- [211 社区信息中心:](#)
  - 拨打 211 或 1-866-698-6155
  - TTY: 拨打 711 并致电 1-866-698-6155
  - 将您的邮政编码通过短信发送到 898211 (TXT211)
  - 电子邮箱 [help@211info.org](mailto:help@211info.org)

**文件可访问性:** 对于残疾人，或说英语以外的其它语言的人，OHA可以提供其它格式的信息，例如其它语言版本、大号字体或者盲文。请致电1-844-882-7889，711 TTY联系 Mavel Morales或发送邮件至[OHA.ADAModifications@dhsoha.state.or.us](mailto:OHA.ADAModifications@dhsoha.state.or.us)。