



COVID-19 期間的妊娠和分娩

即使在困難時期，新生命的來臨仍會繼續。如果您剛懷孕或即將迎接新生嬰兒，在這段時間裡，保護您的健康和得到您需要的護理是非常重要的。

COVID-19 和懷孕

- COVID-19 是一種新疾病，所以我們不知道病毒會如何影響孕婦。
- 但是我們知道，患有 COVID-19 的孕婦患上更嚴重疾病的風險可能更高。

保護您的健康

- 獲取您需要的醫療護理。
- 盡量留在家裡，限制與家庭以外的人接觸。
- 用肥皂和水經常洗手，如果您不能洗手，也可以使用酒精搓手液。
- 遵守[身體距離 指引](#)。
- 如您必須外出，請戴上布面罩。
- 與僱主討論如何能夠在工作期間保持安全。
- 如果您使用藥物，請保持 30 天的供應。
- 保持接種最新的疫苗。還沒有 COVID 疫苗，但其他疫苗如流感疫苗也可以保持您的健康。

如果您生病了

- 請聯絡您的醫療護理提供者。您的醫療護理提供者將為您提供支援，並和您談談如何防止病毒傳播給其他人。
- 一些新生兒出生後不久便對 COVID-19 檢測呈陽性。目前還不清楚這些嬰兒是在出生前、出生期間還是出生後感染病毒。

有關 COVID-19 期間您的健康和懷孕情況的資訊，請查看以下資源：

- [美國婦產科學院：患者的常見問題解答](#)

- [美國疾病控制中心：懷孕和母乳餵養](#)

開始和持續護理

產前護理對健康懷孕很重要，因為它有助於您和您的醫療護理提供者：

- 在健康問題變得嚴重前，已處理問題
- 確保您的嬰兒成長良好
- 提出問題和回答，及瞭解您的懷孕
- 談論令您在懷孕時感覺更好的方法

您是否懷孕，並需要尋求醫療護理或其他支援？[俄勒岡母親護理](#)可以為您連接到懷孕資訊、協助和服務，包括：

- 免費懷孕測試
- [俄勒岡州健康計劃](#) (OHP) 應用程式支援
- 產前護理
- 牙齒護理
- 其他醫療護理的預約
- [婦女嬰兒和兒童營養服務](#)
- 房屋
- 交通
- 其他與懷孕和健康有關的資訊和服務

所有俄勒岡州的母親護理服務均為免費。任何孕婦，無論其收入、保險狀況或公民身份如何，都可獲得服務。點擊[這裡](#)以尋找您附近的 OMC 訪問網站。

不是居住在提供 OMC 計劃的社區裡嗎？

請致電 211 求助以查詢您的地區與懷孕相關的資源。

產前護理

- **不要忘記產前護理的預約。**如果您因為擔心 COVID-19 而不參與您的覆診預約，請致電與您的醫療護理提供商聯繫。
- 隨著我們的社區和醫療護理提供者在 COVID-19 期間採用不同方式工作，產前護理可能看起來會有所不同。

- 對於親臨覆診的預約，一些懷孕婦女可能被安排到較少人覆診或有更多空間的診所。
- 您還可以致電或使用網上線視像通話與醫療護理提供商進行更多交談。這是您能得到您所需的護理，同時又能防止病毒傳播的一個不錯方式。
- 訪客可能不獲允許參與親臨覆診的預約，因此請在您找人陪同覆診前諮詢您的醫療護理提供者。
- 您可能會被要求在親臨覆診的預約時戴口罩。

待產和分娩

- 與您的醫療護理提供者討論您的生育計劃。
- 在大多數的情況下，分娩的時間和方法（陰道分娩或剖腹分娩）不需要更改。
- 如果您計劃在醫院或分娩中心分娩，他們可能會調整其做事的方式。請與您的醫療護理提供者討論在您待產和分娩期間可能發生的情況。
 - 允許的覆診人數和住院時間可能會發生變化。
 - 您可能要接受症狀篩查或接受 COVID-19 測試
 - 您可能需要戴口罩。
 - 您可能無法使用分娩浴缸。
- 如果您打算在分娩期間需要助產士，請務必提出。

您的嬰兒出生後

- 如果您有資格參加俄勒岡州健康計劃 (OHP)，您需要讓 OHP 知道您嬰兒的出生。您的醫院或 [OHP 的認證社區合作夥伴](#) 應該能夠協助您辦理此事，或者您亦可以在 [線更新您的資訊](#)。
- 限制您與家庭以外的人接觸。
- 當您開始新生兒生活時，您可以從當地的家訪計劃找到支援。您可以從您的 [本地公共衛生部門](#) 或從 [俄勒岡州健康家庭網站](#) 找到更多關於家訪的資訊。在此期間，許多本地的家訪計劃仍繼續提供遠程家訪服務。
- [WIC 計劃](#) 能幫您獲得食物和營養支援。WIC 辦公室是開放的，也通過電話、電子郵件和聊天視頻進行預約。
- 不要忘記您的產後護理預約覆診。

- 新生兒絕對不可以戴面罩。

管理壓力

懷孕和迎接新生兒會有很大壓力。如果您遇到困難，有資源可以幫您。

- [為俄勒岡州健康計劃會員提供的俄勒岡州健康計劃 \(OHP\) 護士諮詢熱線](#): 1-800-562-4620
- [產後支援國際求助熱線](#): 1-800-944-4773,
短訊: 503-894-9453 (英語) 或 971-420-0294 (西班牙語)
- [產後抑鬱症熱線](#): 1-800-557-8375
- [俄勒岡州反家庭暴力及性暴力聯盟: 尋找協助](#)
- [國家防止自殺生命熱線](#): 1-800-273-8255
- [211 社區資訊中心](#):
 - 致電 211 或 1-866-698-6155
 - TTY: 致電 711 及 1-866-698-6155
 - 將您的郵政編碼透過短訊發送至 898211 (TXT211)
 - 發送電子郵件至 help@211info.org

無障礙文件索取: 對於殘疾人士或說其他語言的非英語人士, OHA 可以提供其他格式的資訊, 例如: 翻譯、大字體或盲文。請聯絡 Mavel Morales, 電話: 1-844-882-7889, 711 TTY, 或電郵: OHA.ADAModifications@dhsosha.state.or.us。