

## 新冠病毒(COVID-19)疫情期間孕婦自我照護指引 (第二版)

### 前言/引言

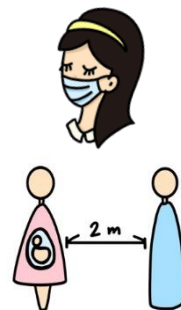
現疫情四起的情況下，想必媽媽們會擔心如何守護自己和寶寶免於受病毒侵擾，因此這裡有些資訊想提供給各位媽媽們，協助媽媽安心守護自己和寶寶。

### 第一篇 未感染之健康孕婦自我照護

#### Q1. 我沒確診，目前懷孕，我該如何保護自己與胎兒？

**A1:** 除維持良好生活作息，如保持充足睡眠與營養均勻，您還可以採取下列措施：

- (1) 接種三劑新冠病毒疫苗。
- (2) 配戴口罩。
- (3) 勤洗手：以肥皂洗手至少 20 秒以上，或至少以 75% 酒精或乾洗手劑清潔。
- (4) 避免前往人多和通風不良的室內空間。
- (5) 減少訪客：與非同住者至少保持 2 公尺(兩隻手張開的距離)以上的距離。



#### 洗手步驟



#### Q2. 孕婦會比一般人增加感染新冠病毒(COVID-19)的機會嗎？

**A2:** 孕婦與一般人感染新冠病毒機率沒有差異，但孕婦感染新冠病毒發展成重症機率會比較高，故建議接種三劑新冠病毒疫苗；孕婦在疫情嚴峻期間也比較容易出現焦慮與憂鬱的症狀。



#### Q3. 感染新冠病毒(COVID-19)對寶寶的影響為何？

**A3:** 感染新冠病毒不會增加新生兒先天性異常機會，且垂直感染少見，大約為 1.6-3%。然而母親感染新冠病毒，早產、低出生體重兒與胎死腹中的風險會較高。

#### Q4. 感染新冠病毒(COVID-19)的孕婦，哪些人容易發展為重症？

**A4:** 研究顯示孕婦若為高齡(>35 歲)或肥胖(BMI>30 kg/m<sup>2</sup>)，以及本身有慢性疾病，例如高血壓、糖尿病、心臟病、氣喘，或罹患多重疾病，其發展成重症的風險增高。

#### Q5. 疫情當下，我該如何管理壓力與焦慮？

**A5:** 疫情發展下 許多人多少都感到不安、恐懼、壓力或焦慮等，如果您也有這種狀況，這是很正常的現象喔。當您感到焦慮或壓力，或許可以嘗試專注呼吸(吸氣 4 秒，呼氣 8 秒，重複三遍)、聽喜歡的音樂、到戶外走走、曬曬太陽與親愛的家人或朋友聯繫等，都將有助您緊張焦慮狀況的緩解。



您可以到衛生福利部網站獲得有關維持心理健康的信息，或撥打 1925 安心專線(依舊愛我)來進行諮詢，也可以下載台灣製作的「心情溫度計 APP」，它可以提供心情檢測及分析建議。另外我們也為您整理了一些資源(詳見下方 QR-code: 肌肉放鬆與潮汐 APP)。讓我們在疫情之下，保持希望和正能量吧！



衛生福利部



放鬆網站



潮汐 APP

#### Q6. 我該如何觀察胎兒的健康狀態？

**A6:** 您可以每天定期進行胎動監測(可參考下方 QR-code)，胎動是表現寶寶的生命力，一般媽媽在懷孕 20 週後會開始察覺到胎動，在 28 週後更可明顯察覺。媽媽可利用三餐飯後觀察一小時內的胎動次數，如果在一小時內測到 3 次以上胎動表示寶寶情況良好。反之，如果一小時內胎動次數少於 3 次，此時寶寶可能在睡覺中，媽媽可以先進食或攝取飲料後再進行胎動觀察。



胎動觀察

#### Q7. 疫情升溫時，我該前往醫院定期產檢嗎？

**A7:** 是的，仍然需要定期產檢，但可與醫師討論是否要改以視訊方式進行孕期與生產計劃的討論；並安排適當的時間到醫院進行部分必需親自到場才能執行的產前檢查。

## 第二篇 確診新冠病毒(COVID-19) 孕產婦自我照護

### Q1. 孕婦感染新冠病毒(COVID-19)的常見症狀有那些？

**A1:** 常見症狀有咳嗽、發燒、喉嚨痛、頭痛、肌肉痛、流鼻水、鼻塞、噁心、嘔吐、腹瀉。若出現以上症狀建議進行快篩。



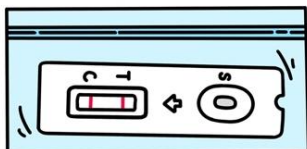
### Q2. 我是孕婦，但新冠病毒快篩陽性，我該怎麼辦？

**A2:** 根據衛生福利部規定，快篩陽性者：

- 若您是正在「居家隔離」、「自主防疫」或「居家檢疫者」之快篩陽性孕婦：請將快篩結果與健保卡拍照，連繫衛生局或使用「健康益友 APP」，以利安排醫師電話問診或輔助視訊協助評估快篩結果，並進行後續處置與建議。或委由親友攜帶健保卡與快篩檢測卡匣(密封放置塑膠袋內)至居家照護之責任院所請醫師確認。
- 若你是非上述三類快篩陽性者：請將所有採檢器具放置塑膠袋內密封好，戴口罩，勿搭乘大眾運輸工具，自行前往社區採檢院所進行核酸(PCR)檢測。



健康益友 APP



(資料來源：衛生福利部疾病管制署，  
新聞稿「自 5 月 14 日起，新增居家隔離、  
自主防疫及居家檢疫 3 類對象快篩陽性評估管道」，  
公告日期：2022/05/13)

### Q3. 我是孕婦，但被確診感染新冠病毒，需要立即住院嗎？

**A3:** 雖然您被確診了，但會根據懷孕週數和症狀，決定收治場所。

- 無症狀/輕症之孕婦
  - 懷孕36週以上，收治場所為醫院。
  - 懷孕35週以下，你可以選擇到加強版集中檢疫所/防疫旅館或居家照護(當符合居家照護條件時)。
- 具中重度症狀(肺炎、呼吸困難、出血)之孕婦，不論懷孕週數，一律住院治療。

註：收治場所會依中央流行疫情指揮中心最新公告做滾動式調整。

(資料來源：衛生福利部疾病管制署，COVID-19 確定病例輕重症分流收治原則，  
公告日期：2022/05/04)

#### Q4. 我是感染新冠病毒且無症狀或輕症孕婦，正在接受居家隔離照護，我該怎麼辦？

**A4:** 請根據衛福部之規定執行隔離照護方式、隔離照護時間和措施，以下建議提供參考：

1. 請居住在有衛浴的單獨房間，與其他未感染家人分開居住。
2. 勤洗手，降低病毒傳播：用肥皂洗手，至少指尖到手腕、手掌內外搓洗 20 秒，也可以用 75%酒精消毒手部。
3. 每日沐浴與更換衣服。
4. 照顧自己：足夠休息和睡眠可以增強免疫力、喝足夠水分(至少 2000cc/天)。每日早晚可測量體溫(應低於 38 度°C)、脈搏 (應低於 100 下/分鐘)、呼吸(應低於 20 下/分鐘)。如果您有血氧機，也可監測血氧(應高於 94%)。如果感到頭痛、發燒等輕症，但沒有呼吸困難，可根據醫師開立的醫囑按時服藥。
5. 測胎動：如果懷孕大於 20 週，孕婦可每日定時測量胎動(飯後最合適)，方法可參考上方胎動觀察 QR-code。
6. 做適當產前運動(詳見下方 QR-code)或深呼吸運動，保持心情平和與體能，活動肢體可以減少靜脈血栓。
7. 與家人、朋友、居家關懷員保持聯繫，每日定時與他們聯繫，保持社交生活。如有任何不適，隨時告知他們。
8. 與他人接觸或離開隔離居所時，請務必戴上口罩，與他人抱持至少社交距離 2 公尺左右(約兩隻手張開的距離)。
9. 如果有任何不適時，可與照護你的醫護人員保持聯繫。



產前運動

#### Q5. 我是正在接受隔離照護中新冠病毒確診孕婦，出現哪些症狀，需要即刻就醫？

**A5:** 若持續出現頭痛、頭暈、發燒、呼吸困難、皮膚蒼白、小便量減少、胸痛、心跳加快、嚴重噁心嘔吐、臉部或四肢嚴重腫脹，或出現產兆(例如：破水、落紅、規則宮縮)、發現陰道流血或多量分泌物時，請立即撥打地方政府設置 24 小時緊急醫療專線、119 或 1922，安排救護車或防疫車隊協助您就診，或依衛生局規劃或指示，由同住親友接送或自行前往(如步行、自行駕/騎車)前往醫院。外出就醫時，您和隨行者都請戴好口罩。

註：就醫運送/轉送交通方式會依中央流行疫情指揮中心最新公告做滾動式調整。



(資料來源：衛生福利部疾病管制署，放寬 COVID-19 居家照護、居家隔離、居家檢疫者之就醫交通方式，公告日期：2022/04/20)

#### Q6. 如果我是新冠病毒確診孕婦，正在接受隔離照護中，突然出現產兆，我怎麼辦？

**A6:** 確診孕婦不建議在家生產。如果您出現產兆 (例如：破水、落紅、規則宮縮)，宜提早到生產院所報到，請立即打電話連繫地方政府設置 24 小時緊急醫療專線、119 或 1922，並告知您是新冠肺炎確診孕婦即將生產，安排救護車或防疫車隊協助您就診，或依衛生局規劃或指示，由同住親友接送或自行前往(如步行、自行駕/騎車)醫院。外出就醫時，您和隨行者都請戴好口罩。請記得隨身攜帶健保卡、媽媽手冊和事先準備好的生產用物。請不要驚慌害怕，救護人員會知道如何處理妳的情境。



(資料來源：衛生福利部疾病管制署，放寬 COVID-19 居家照護、居家隔離、居家檢疫者之就醫交通方式，公告日期：2022/04/20)

#### Q7. 確診新冠病毒感染之孕婦，哪一種生產方式最合適？

**A7:** 生產方式以一般產科處理原則為主，並視個別情況因地制宜。對於疑似或確診之孕婦的生產方式，會根據懷孕週數、生產時孕婦身心狀態和胎兒狀況，由醫師、孕婦及其家屬討論後做共同決定。

#### Q8. 確診新冠病毒感染孕婦可以服用抗病毒藥物嗎？

**A8:** 根據中央疫情指揮中心 2022/05/11 開放確診孕婦可以口服抗病毒藥物 Paxlovid，但因目前尚無 Paxlovid 用於孕婦之臨床資料，且 Paxlovid 無法用於預防感染和治療重症患者。故使用前，需經醫師審慎評估使用效益大於風險，並經充分告知並獲同意後可使用。請參照衛福部的說明(詳見下方 QR-code)，並與您的婦產科醫師充分討論。口服抗病毒藥物的領取方式，請依據中央疫情指揮中心所公佈方式進行。



Paxlovid

### 第三篇 確診新冠病毒(COVID-19)婦女產後自我照護

#### Q1. 我感染了新冠病毒(COVID-19)，會對我的寶寶產生甚麼影響？

**A1:** 新冠病毒(COVID-19)對新生兒的風險雖還有許多仍須要進一步了解的地方，但根據目前國內外的研究證據，我們知道以下事實：

- COVID-19 病毒很少透過胎盤感染給胎兒。
- 大多數新生兒在出生時都沒有感染新冠病毒。
- 若新生兒確診了，其通常為無症狀或輕症，並且很快就恢復健康了。



#### Q2. 我感染了新冠病毒，生產後還會進行產臺上與寶寶的肌膚接觸嗎？

**A2:** 不會。為避免病毒傳播，您的寶寶出生後，醫護人員會在寶寶斷臍及擦乾其身上的羊水、血跡後，儘快地將您的寶寶交給新生兒科團隊照護來進行隔離照護。



#### Q3. 我感染了新冠病毒，產後我的寶寶會與我進行母嬰同室嗎？

**A3:** 不會。為避免病毒的傳播，您不會與寶寶母嬰同室，您與寶寶將會被分別在不同病房進行隔離照護。

#### Q4. 我感染了新冠病毒，還能哺餵母乳嗎？

**A4:** 可以的，病毒不會透過母乳傳染給嬰兒，故當您感染新冠病毒時，給寶寶餵母乳是安全的。同時，母乳有助於增強嬰兒抵抗力，母乳中存有對抗新冠病毒之抗體。我們建議您避免直接親餵母乳，並將母乳擠出來後，由醫護人員或未感染的家人以瓶餵方式來進行寶寶的餵食。另外請您遵循以下幾個擠乳注意事項：



- 擠乳前肥皂洗手至少 20 秒，或以75%酒精乾洗手液洗手，洗手後並擦乾手。
- 擠乳時戴上口罩。
- 適當地清潔乳房周圍，以避免曾有口沫分泌物的污染。
- 擠乳的設備或其他母乳容器都應在使用前後清潔消毒。

### Q5. 我要怎麼知道我的寶寶是否出現疑似症狀？

**A5:** 如果您的寶寶有一種或多種以下的症狀時，請聯繫您的醫療保健專業人員。

- 發燒、流鼻涕、咳嗽、厭食、腹瀉、嘔吐、活動力不佳、呼吸淺快

### Q6. 施打疫苗後，我還能母乳哺餵嗎？

**A6:** 新冠病毒疫苗不含活病毒之疫苗，故接種疫苗並不會使您與您的胎兒罹患新冠病毒。接受 mRNA 新冠病毒疫苗(例如：莫德納 Moderna 疫苗、輝瑞/BNT 疫苗)的母親，其母乳中含有抗體，表示施打疫苗後，母乳中的抗體對嬰兒預防感染具有潛在保護作用。故施打新冠病毒疫苗後，您仍可以維持原本哺乳或擠乳方式。疫苗詳細資訊可參考疾病管制局網頁資料。



疫苗資訊

### 參考資料

1. 台灣婦產科醫學會(2022/05/10)・台灣婦產科醫學會 SARS-CoV-2 流行期孕產婦臨床處置暫行指引(第五版)・[https://www.taog.org.tw/news\\_contain\\_page.php?SN=220](https://www.taog.org.tw/news_contain_page.php?SN=220)
2. 孕學林(2021/4/15)・【孕期：互動篇】如何數胎動・  
<https://www.youtube.com/watch?v=JV0du6Ue9Fc>
3. 媽咪愛 MamiLove 嚴選內容(2018/04/03)・孕婦瑜珈 - 順產就該練肌力・  
<https://www.youtube.com/watch?v=BRyO5v2zGoo&t=214s>
4. 衛生福利部疾病管制署(2022)・嚴重特殊傳染性肺炎・  
[https://www.cdc.gov.tw/Category/List/AuFztf\\_j5e4MaYz-sjteNQ](https://www.cdc.gov.tw/Category/List/AuFztf_j5e4MaYz-sjteNQ)
5. 衛生福利部國民健康署(無日期)・幸福的律動－胎動簡介・  
<https://mammy.hpa.gov.tw/Home/NewsKBContent?id=73&type=01>
6. 衛生福利部疫情心理健康(2022/04/14)・疫情心理健康・  
<https://dep.mohw.gov.tw/domhaoh/cp-4740-52615-107.html>
7. ACOG. (2022/04/28). *COVID-19, Pregnancy, Childbirth, and Breastfeeding: Answers From Ob-Gyns*. <https://www.acog.org/womens-health/faqs/coronavirus-covid-19-pregnancy-and-breastfeeding>
8. Domínguez-Solís, E., Lima-Serrano, M., & Lima-Rodríguez, J. S. (2021). Non-pharmacological interventions to reduce anxiety in pregnancy, labour and postpartum: a systematic review. *Midwifery*, 102, 103-126.
9. Hessami, K., Romanelli, C., Chiurazzi, M., & Cozzolino, M. (2020). COVID-19 pandemic and maternal mental health: a systematic review and meta-analysis. *The journal of maternal-fetal & neonatal medicine: the official journal of the European Association of Perinatal Medicine, the Federation of Asia and Oceania Perinatal Societies, the International Society of Perinatal Obstetricians*, 1–8. Advance online publication.  
<https://doi.org/10.1080/14767058.2020.1843155>
10. Juncker, H. G., Romijn, M., Loth, V. N., Ruhé, E. J., Bakker, S., Kleinendorst, S., ... & van Keulen, B. J. (2021). Antibodies against SARS-CoV-2 in human milk: Milk conversion rates in the Netherlands. *Journal of Human Lactation*, 37(3), 469-476.
11. Mejía Jiménez, I., Salvador López, R., García Rosas, E., Rodríguez de la Torre, I., Montes García, J., de la Cruz Conty, M. L., ... & Spanish Obstetric Emergency Group†. (2021). Umbilical cord clamping and skin-to-skin contact in deliveries from women positive for SARS-CoV-2: a prospective observational study. *BJOG: An International Journal of Obstetrics & Gynaecology*, 128(5), 908-915.
12. Moreless, Inc. (2022/05/10). 潮汐 - 睡眠、專注、放鬆與冥想.  
[https://play.google.com/store/apps/details?id=io.moreless.tide&hl=zh\\_TW&gl=US](https://play.google.com/store/apps/details?id=io.moreless.tide&hl=zh_TW&gl=US)
13. National Perinatal Association. (2022). *COVID-19*. <https://www.nationalperinatal.org/covid-19>



14. NHS. (2022/05/06). *Pregnancy and coronavirus (COVID-19)*.  
<https://www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/people-at-higher-risk/pregnancy-and-coronavirus/>
15. NHS. (n.d.). *Long-term health conditions and mental wellbeing*. <https://www.nhs.uk/every-mind-matters/coronavirus/long-term-health-conditions-and-mental-wellbeing/#2>
16. Pérez-Bermejo, M., Peris-Ochando, B., & Murillo-Llorente, M. T. (2021). COVID-19: Relationship and Impact on Breastfeeding-A Systematic Review. *Nutrients*, 13(9), 2972.  
<https://doi.org/10.3390/nu13092972>
17. Pountoukidou, A., Potamiti-Komi, M., Sarri, V., Papapanou, M., Routsis, E., Tsiatsiani, A. M., Vlahos, N., & Siristatidis, C. (2021). Management and Prevention of COVID-19 in Pregnancy and Pandemic Obstetric Care: A Review of Current Practices. *Healthcare (Basel, Switzerland)*, 9(4), 467. <https://doi.org/10.3390/healthcare9040467>
18. RCOG. (2022). *Coronavirus (COVID-19), pregnancy and women's health*.  
<https://www.rcog.org.uk/guidance/coronavirus-covid-19-pregnancy-and-women-s-health/>
19. Royal college of Nursing. (2022). *COVID-19*. <https://www.rcn.org.uk/COVID-19>
20. Sánchez-Luna, M., Fernández Colomer, B., de Alba Romero, C., Alarcón Allen, A., Baña Souto, A., Camba Longueira, F., Cernada Badía, M., Galve Pradell, Z., González López, M., López Herrera, M. C., Ribes Bautista, C., Sánchez García, L., Zamora Flores, E., & SENE COVID-19 Registry Study Group (2021). Neonates Born to Mothers With COVID-19: Data From the Spanish Society of Neonatology Registry. *Pediatrics*, 147(2), e2020015065.  
<https://doi.org/10.1542/peds.2020-015065>
21. Shorey, S. Y., Ng, E. D., & Chee, C. (2021). Anxiety and depressive symptoms of women in the perinatal period during the COVID-19 pandemic: A systematic review and meta-analysis. *Scandinavian journal of public health*, 49(7), 730–740.  
<https://doi.org/10.1177/14034948211011793>
22. Trevisanuto, D., Cavallin, F., Cavicchiolo, M. E., Borellini, M., Calgaro, S., & Baraldi, E. (2021). Coronavirus infection in neonates: a systematic review. *Archives of Disease in Childhood-Fetal and Neonatal Edition*, 106(3), 330-335.
23. US CDC. (2022/03/03). *Pregnant and Recently Pregnant People*.  
<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/need-extra-precautions/pregnant-people.html>
24. WHO. (2022/03/15). *Coronavirus disease (COVID-19): Pregnancy, childbirth and the postnatal period*. <https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/coronavirus-disease-covid-19-pregnancy-and-childbirth>