

重庆市卫生健康委员会办公室

重庆市卫生健康委员会办公室 关于印发孕产妇和儿童新冠肺炎防控小知识手册的通知

各区县（自治县）卫生健康委、两江新区社发局、高新区公共服务局、万盛经开区卫生健康局，各委属医疗机构，陆军军医大学各附属医院，陆军第九五八医院，武警重庆市总队医院，大型企业事业单位职工医院：

近期全市疫情形势严峻复杂，为做好疫情期间孕产妇和儿童等重点人群的健康管理和科普宣教工作，市卫生健康委组织专家编制了《孕妈应知的新冠肺炎防治小知识》和《家长应知的新冠肺炎防治小知识》宣传手册，现印发你们，请结合实际做好宣传教育，保障母婴安全、呵护妇幼健康。

重庆市卫生健康委员会办公室

2022年11月23日

（此件依申请公开）

孕妈应知的新冠肺炎防护小知识

一、居家防护篇

在新冠肺炎疫情防控期间，建议孕妈妈减少外出，均衡饮食，做好居家防护。

（一）孕妈妈在家中如何做好自我监测？

孕妈妈要注意监测体重变化、胎动情况（尤其是孕晚期）、有无腹痛、阴道流血、流液及分娩征兆等情况，必要时监测血压（尤其有基础疾病、血压异常者）。同时，孕妈妈还要注意每日监测体温、有无新型冠状病毒肺炎可疑症状，如发热、咳嗽、咽痛、胸闷、呼吸困难、乏力、腹泻、结膜炎、肌肉酸痛等。出现异常及时就医。

（二）如何缓解孕妈妈的心理压力？

疫情高发期间，孕妈妈发生焦虑和抑郁的风险增加。可采取以下方法，缓解疫情期间的心理压力。

- 1.孕妈妈应合理关注疫情，从正规渠道了解疫情和相关防护知识，减少因频繁接受各种渠道信息报道带来的恐慌、担忧和焦虑。

2.多和亲人、朋友、同事等通过电话或网络等方式沟通，倾诉内心感受，互相安慰、鼓励，获得心理支持。

3.在科学的防护下尽量保持正常生活和工作，保证营养和运动，以维持正常情绪；还可以通过听音乐、绘画、阅读，转移注意力，缓解心理压力。

4.处于隔离期间的孕妈妈应正视自身情况，接纳隔离环境，自我心理调适。

5.自我心理调适困难时，可利用心理干预或咨询热线或网络，寻求专业帮助。

（三）家人能够为孕妈妈提供哪些支持？

疫情高发期间，家人尤其丈夫的支持，对孕妈妈稳定心情、顺利度过特殊时期有很大的帮助。

1.疫情期间建议有相对固定的家人陪同，家人应调整好自我情绪状态，合理安排日程生活，保证孕妈妈营养和休息，帮助孕妈妈增加信心和安全感。

2.及时了解可靠的信息与防控相关知识，提醒并陪同孕妈妈在规定时间内在就近区域完成核酸检测，帮助孕妈妈稳定焦虑、恐慌的心理状态。

3.提醒并协助孕妈妈做好体温、血压、体重及胎动等监测。密切关注准妈妈有无异常情况。

4.接纳孕妈妈当前的情绪反应，并与孕妈妈多沟通，增加情

感交流。

5.如孕妈妈需要就医时，应做好准备，协助孕妈妈事先联系医院做好预约，提前安排好就医路线及车辆，必要时寻求专业帮助；在陪同过程中要做好自身和孕妈妈的防护。

6.如孕妈妈情绪经各种调整仍不缓解，应积极帮助孕妈妈联系心理干预或咨询热线或网络，寻求专业帮助。

二、就医指导篇

（一）疫情防控期间，孕妈妈是否要定期进行产前检查？

应根据孕妈妈具体情况（如孕周、是否有特殊检查等）决定产检时间是否需要适当调整。孕早、中期如确定宫内孕，无阴道出血、腹痛等异常情况，也无特定检查（如系统超声排畸、唐氏筛查、糖尿病筛查等），可与产科医师协商适当延后产检时间。但对于有妊娠合并症或并发症及28周以上妊娠晚期孕妇、妊娠过程中出现突发异常状况的孕妇，应及时电话或网络咨询妇产科医生，遵医嘱产检。产检前应提前预约，做好防护，并尽量缩短就医时间。

（二）疫情防控期间，孕妈妈出现哪些情况需要尽快就医？

孕妈妈如出现发热、乏力、干咳、鼻塞、流涕、咽痛、腹泻等可疑症状，且本人14天内有疫情高发区旅游史、居住史或与确诊病人有密切接触史，应去指定医疗机构尽快就医。此外，孕

期出现异常情况（头晕头痛、视物不清、心慌气短、血压升高、阴道出血或流液、腹痛腹胀、胎动异常、腹部皮肤及手心脚心瘙痒等）或有分娩征兆（阵发性腹痛或腹胀）时应及时就医。孕妈妈不要因恐惧、担忧而延误就医，就医时应做好防护。

（三）孕妈妈出现异常情况，应该如何选择就诊医院？

如孕妈妈因发热就诊，应该选择开设发热门诊的医院。就诊时应详细告知医护人员本人近期旅居史或者活动轨迹。

如孕妈妈无发热，且因非产科情况就医，应就近选择能满足需求、门诊量较少的医疗机构。如因产科情况就医，除紧急情况外，尽量选择建档医院。建议就诊前提前与建档医院联系，做好预约和准备，尽可能缩短就医时间。注意做好防护，减少陪同就诊人员。

（四）如需到医院就医，孕妈妈如何做好自我防护？

1.需要就医时，应提前预约，分时段就诊，避免集中候诊，尽量缩短就医时间。

2.外出就医时，应充分做好个人防护。离开家后孕妈妈和陪同人在途中应全程正确佩戴医用口罩，尽量避免接触他人，保持一米线距离。尽量避免乘坐公共交通工具。远离痰迹。注意防寒保暖，避免感冒；随身携带免洗手液或消毒湿巾，保持手卫生。

3.到医院时，应配合进行体温筛查和流行病学调查。如果孕妇有发热的情兄，建议直接先到发热门诊就诊，遵医嘱进行下一步检查建议。

4.在医院就诊期间，孕妈妈和陪同人均应全程正确佩戴口罩；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。手消毒之前不要接触口、鼻、眼。与其他人尽可能保持1米以上的距离。尽量减少在医院停留的时间。

5.离开医院后，要尽早清洗双手。回家后要妥善处理口罩，及时更换衣物，洗手洗脸。

（五）疫情期间，产后42天复查怎么办？

对于孕期及分娩期正常、且产后没有发生异常情况的产妇，可以通过网络、电话等咨询医生，产后复查时间可适当延后。如有孕产期合并症、并发症未恢复者（如高血压、重度贫血、心脏病等），应及时、规范的进行产后复查，以便了解疾病恢复情况，并及时处理。产后42天内如出现发热、腹痛、阴道大量出血等情况，应在做好防护的情况下及时就医。

三、特殊指导篇

（一）妊娠期新型冠状病毒肺炎的治疗对胎儿是否会有影响？

根据现有经验，大多数抗病毒药物在妊娠期用药是相对安全的。医生会根据孕妇和胎儿情况，全面考虑，慎重用药。对于确诊感染新型冠状病毒的孕产妇，要严格在医生的指导下进行治疗。

(二) 如果确诊为新型冠状病毒感染，是否可以继续妊娠，会不会传染给胎儿？

目前还没有足够的证据显示新型冠状病毒感染有母胎传播的风险，也尚无证据显示病毒本身对胚胎及胎儿是否有危害。如为孕早期感染，出现 38.5℃ 以上的持续高热，对胚胎组织有一定危害，需要特别关注。如果孕妈妈确诊了新型冠状病毒，应由多学科会诊，综合包括孕周、疾病严重程度等患者具体情况，决定是否继续妊娠。

(三) 新型冠状病毒感染孕产妇分娩后，宝宝应该怎么办？

1. 可以母乳喂养吗？

可以。新型冠状病毒感染是经呼吸道传播。目前的调查研究表明，母乳中检测到的新冠病毒，不是活病毒，不具备传染性，而且母乳具有较强的抑制新型冠状病毒在体外感染细胞的作用。因此，新型冠状病毒经乳汁传播的可能性极小，确诊新型冠状病毒感染孕产妇分娩后，宝宝是可以母乳喂养的。

2. 如何母乳喂养？

妊娠早期或中期发生感染且分娩时已经恢复者，无需检测咽拭子病毒核酸，可以直接哺乳。孕晚期感染，分娩时如果症状已消失 2 周，咽拭子新型冠状病毒核酸阴性，可正常哺乳。如果分娩时仍有症状，或者在哺乳期发生感染，需要母婴分室隔离，避免直接哺乳。乳汁挤出后由他人喂养，无需消毒；母亲咽拭子病

毒核酸检测转阴后可直接哺乳。为尽可能减少宝宝感染，妈妈在挤奶或吸奶前，要洗手（时间大于 20 秒）、洗脸、戴口罩。盛放乳汁的奶瓶交给他人前要做好外部清洗或消毒，避免经奶瓶传播病毒。

3. 宝宝也要戴口罩、做核酸吗？

宝宝不能佩戴口罩，容易引起呼吸困难，甚至有窒息风险。宝宝是否需要做核酸，应根据宝宝所处的环境决定。如果照顾宝宝的家属是阳性病例，宝宝有必要做核酸。

4. 在家怎么观察宝宝是不是感染了？

如果宝宝出现了一个或者多个以下症状或体征，则有可能发生了感染，需要联系就近的社区或者医院，及时就医：
发烧（体温达到 38 摄氏度或更高，被视为紧急体征）、嗜睡（过度疲劳或不活动）、流鼻涕、咳嗽、呕吐、腹泻、喂食情况差、呼吸困难或呼吸微弱。宝宝在疫情期间主要靠家人做好防护间接保护孩子。为尽可能降低宝宝感染风险，可相对固定一个照顾者。照顾者尽量不外出。接触孩子前洗手，戴好口罩，不要对着孩子打喷嚏、呼气。

家长应知的儿童新冠肺炎防控小知识

一、日常防护篇

(一) 儿童佩戴口罩应注意什么？

1.儿童佩戴前，需在家长帮助下，认真阅读并正确理解使用说明，以掌握正确使用口罩防护的方法。

2.儿童佩戴口罩期间不应打闹，进行中等及以上强度运动；不应拆卸口罩原有呼吸阀及呼吸阀内部件；如佩戴期间出现呼吸不适、皮肤过敏等症状，应及时摘脱口罩，必要时应立即就医。

3.因儿童脸型较小，与成人口罩边缘无法充分密合，不建议儿童佩戴具有密合性要求的成人口罩。

4.对小于1岁的孩子，主要是以被动防护为主，即靠父母、家人、看护人的防护来间接保护孩子。看护人第一要戴好口罩，第二不要对着孩子打喷嚏、呼气。如果咳嗽和打喷嚏时，要用纸巾捂住您的口鼻，如果来不及就用手肘捂住口鼻，然后再去清洗手肘。另外，别忘了将捂住口鼻的纸巾丢入密闭的垃圾桶后洗手。看护人在接触儿童餐具、玩具、日常生活用品等物品前，或与儿童交流玩耍前，一定要洗净双手。

（二）日常防护中，有哪些地方需要特别注意的？

1.疫情防控期间，尽量减少孩子外出，尤其是人群密集或密闭的公共场所。如需外出，要为孩子做好个人防护，如佩戴口罩等。

2.用餐时要注意，不跟孩子共用餐具；给孩子喂食，不要用嘴吹食物，也不要张嘴尝试食物再喂给孩子，更不要用嘴咀嚼食物后喂给孩子。

3.保障儿童的营养和睡眠，为孩子安排丰富有趣的家庭游戏和锻炼，提高儿童的身体抵抗力。

4.孩子注意手卫生，及时洗手。孩子的物品、玩具和餐具要定期消毒。

5.和孩子玩耍、抱孩子之前一定要认真洗手，保持手卫生。

6.回家时应该把外面穿的衣物换掉，洗手以后再抱孩子。

7.家里做到定期通风，一般每天通风 2-3 次，每次 ≥ 30 分钟。通风时要把孩子移出通风的房间，可以逐间房间进行通风。

8.如果家长出现可疑症状（发热、咳嗽、咽痛、胸闷、呼吸困难、乏力、恶心呕吐、腹泻、结膜炎、肌肉酸痛等），应及时就医；就医前在家中，需要佩戴口罩，并且相对隔离，尽量减少接触；家长捂住口鼻的纸巾建议丢在密闭的垃圾桶。

9.到医院就诊时，家长尽量带着孩子在通风处等待。注意和其他候诊人保持 1 米以上的距离，减少在医院停留的时间。

（三）带孩子外出时，外面的公共娱乐设施可以玩吗？

1. 尽量避免外出，不去室内游乐场、商场儿童玩具区等公共娱乐场所玩。

2. 如必须外出，尽量去户外通风、空旷的场所，并做好防护，包括正确佩戴口罩，戴手套接触公共设施设备表面等。最好随身携带含酒精的一次性消毒液。不与他人近距离接触或交谈，并尽量缩短逗留时间。不在公共场所吃喝东西或脱掉外套手套等。

3. 回家后及时脱去外套，洗净双手。及时将使用过的口罩投放到指定废弃口罩垃圾桶内，后用流动水洗手。

（四）居家期间，如何做好家长与孩子的心理防护？

1. 保持正常、规律的生活作息对孩子的身心健康非常重要。家长以及亲密照护者应根据不同月龄段孩子的作息，建立每日的生活作息规律，充分睡眠，均衡饮食。合理安排学习、娱乐和居家运动。注意控制电子产品使用时间，每次使用时间不应大于15分钟。

2. 丰富婴幼儿感官，与孩子亲子互动。居家期间，家长可以充分利用家里的环境丰富孩子的感官。同时，通过趣味的亲子互动可以帮助孩子心理带来安全感，缓解负性情绪。如绘本、玩具、运动等方式给予孩子心理支持；多触摸，多拥抱，多与孩子交流，全身心陪伴孩子，与孩子进行一些有趣的亲子游戏。

3. 家长应保持情绪稳定，保障孩子内心的安全感。注重孩子

的防护措施,但不要过度焦虑和紧张。营造安全和谐的家庭氛围,保障孩子内心的安全感。

4.家长应保护孩子免受过多负面信息的干扰。根据孩子的年龄段和认知特点,告知简单、必要和清晰的疫情防控信息,树立会战胜疫情的信心。

5.家长及时安抚孩子的异常情绪。多读书、讲故事,做亲子游戏。对出现烦躁不安、焦虑恐惧等情绪表现的孩子,予以抚摸、拥抱、陪伴入睡等。尽量让孩子与父母或家人在一起,良好的亲子关系是孩子安全感的重要基石。

6.对于孩子提出的各种问题,不回避、不批评、不忌讳。家长应保持温和,正面且积极的回答孩子可能提出的关于疫情、疾病等问题,根据孩子的年龄和理解能力给予事宜的回答。

二、就医指导篇

(一) 孩子打疫苗的时间撞上疫情高发期,该怎么办?

关注当地儿童预防接种门诊的工作动态,与预防接种门诊医生沟通孩子的具体情况,建议单独预约,分散接种。新生儿首针乙肝疫苗和卡介苗,应按照国家免疫规划程序在助产机构及时接种。乙肝表面抗原阳性母亲所生新生儿的第2剂和第3剂乙肝疫苗,建议与接种单位预约后及时接种。狂犬病、破伤风用于暴露后预防的疫苗,无论是否处于疾病高发地区,均需按疫苗接种程

序及时接种。如所在社区发生社区传播性疫情，可暂停除上述4种疫苗以外的其他疫苗接种，并需注意在疫情结束后及时为儿童尽早补种。如果所在社区未发生社区传播疫情，则可根据所在地卫生健康行政部门或疾控机构具体要求及接种单位的时间安排选择接种。

（二）患有慢性病的孩子，定期复查是否需要改期？

新冠肺炎疫情流行期间，慢性病患者复查是否可以改期一定要遵循主治医师对患儿病情的评估，切不可擅自做主。如果医生可以通过线上形式和家长沟通，做好患儿疾病的监测、疗效的判定并保持治疗的延续性和有效性，可以减少到医院就诊的次数。但如果病情不允许，或出现变化甚至恶化，则应及时就诊。就诊时，患儿和家长均应做好防护，尤其是应全程戴好口罩、不到处乱摸、不洁净的手不触碰眼口鼻等。

如果可以的话，可就近进行必要项目的检查，然后将检查结果通过线上途径发给主治医师，以指导接下来的治疗。

（三）带孩子外出就诊，应该如何防护？

疫情流行期间，应减少儿童去医院就诊的次数，如果遇到家长无法处理的情况，必须要去的话，尽量选择开设有儿科门诊的儿童医院、综合性医院、妇幼保健院等医院就诊，减少在成人门诊或呼吸科接触到成人患者的风险。通过提前预约门诊号等方式减少在医院的逗留时间。如果急诊，可以带上水杯、退烧药、小

毛巾小毯子、消毒酒精棉片、口罩、医保卡。候诊时尽量带着孩子在通风处进行等待，和其他候诊人保持 1 米以上的距离。家长和孩子应全程正确佩戴口罩。就医期间家长和孩子尽量不要触摸医院的物品，同时注意手卫生，去公共场所或触摸公共设施后要注意洗手，避免用手揉眼睛，鼻子和嘴。比如用免洗洗手液等，及时清洁孩子的小手。

三、特殊指导篇

（一）如果孩子咳嗽发烧，如何区分是流行性感冒、普通感冒还是新型冠状病毒肺炎？

新型冠状病毒肺炎临床表现与流行性感冒、普通感冒没有明显不同，对于普通群众，仅通过症状识别这三种疾病比较困难。目前新型冠状病毒肺炎，需要结合临床表现和实验室检测结果进行诊断。如果存在以下 3 种情况之一，需做好患儿和家庭成员的预防措施，建议如果家长出现呼吸道症状时，不管在家里和外面，建议都要带上口罩，并根据病情及时就医：

- 1.近 14 天内曾接触过疑似或确诊新型冠状病毒感染的病例；
- 2.居住社区有疑似或确诊病例报告，且曾在无防护的条件下去过公共场所、乘坐过公共交通工具；
- 3.家人中出现类似可疑症状。

（二）孩子有点腹泻，是感染了新型冠状病毒吗？

腹泻只是可能的一种临床症状，如需鉴别需进行实验室检测。现在新型冠状病毒肺炎儿童病例数量有限，目前已经确诊的病例主要症状包括发热、咳嗽、乏力，也可以有呕吐、腹痛、腹泻等症状。儿童腹泻，家长应考虑是否有其他常见病因。如腹泻合并新型冠状病毒感染肺炎的可疑症状，家中出现可疑症状或确诊病例，推荐就医检查。