

## COVID-19 大流行将如何影响我的产前保健？

在 COVID-19 大流行期间，我们的首要任务是保护患者、员工和社区的安全。为此，我们通过减少亲自前往产前诊所和医院就诊来限制面对面的接触。我们正用虚拟产前保健来取代一些面对面的产检。

## 什么是虚拟产前保健？



虚拟产前保健是一种安全、便捷的方式，可让您在家中进行检查。运用手机、计算机或平板电脑，您与您的医生或助产士可登录私人电话或视频会议，来进行产前检查。

即便很多预约将会是通过您的手机或计算机进行虚拟就诊，您仍然有需要与医生或助产士亲自会面进行产检。

## 我还能获得相同品质的产前保健吗？

您仍将获得与通常情况下相同的高品质的保健和相同数量的产前服务。某些服务可能会进行组合，以减少您前去产前诊所的次数。您和您的医生或助产士将根据下面的产检时间表来进行安排，确保适用并满足您的需求。

## 产前检查就诊时包括哪些内容？

从首次就诊（初诊问卷调查）开始的每次产检的说明概述如下。

产检 (孕周)	就诊类型	测验	超声检查	疫苗
初诊问卷调查	护士电话问诊			
8-12	亲自就诊	✓	✓	✓
16-20	虚拟就诊			
19-21	亲自就诊 (胎儿诊断中心)		✓	
24-28	虚拟就诊			
28-30	亲自就诊	✓		✓
30-32	虚拟就诊			
34-36	亲自就诊	✓		✓
36-38	虚拟就诊			
39	亲自就诊			

有关您和您的医生或助产士在每个孕周将讨论的产前教育主题的详细列表，请访问：  
<http://tiny.cc/COVID-19PrenatalResources>.

## 我会获得额外的产前教育吗？

是的，除了医生或助产士在您亲自就诊时提供的产前教育外，您现在还可以使用 YoMingo® 数字孕产教育。这是一个在线资源，可帮助支持您的学习。至 2020 年 5 月 31 日为止，密西根医学的患者可以使用 YoMingo® 的资料。这些资料涵盖了一系列主题，例如怀孕、婴儿护理、舒适分娩的措施、正确的母乳喂养姿势、婴儿发育里程碑以及婴儿行为。

- 注册 YoMingo® YoMingo®，请访问 [www2.customizedinc.com/childbirtheducation](http://www2.customizedinc.com/childbirtheducation)。
- 我们的团队还汇编了一些资源，以支持您在怀孕每个阶段的学习。其他资源，请访问 <http://tiny.cc/COVID-19PrenatalResources>。

## 我需要为虚拟就诊购买任何设备吗？

您无需为准备虚拟就诊购买任何设备。但是，您可以选择购买**血压计袖带**等设备来监测血压，或者购买**多普勒胎心监护仪**来检查宝宝的心律，以保证自己的安全。若您选择监测这些指标，您可以在就诊前进行监测，然后在虚拟就诊时将数值告知医生或助产士。

**血压计袖带：**一种用于测量血压的设备，由充气袖带、测量单元和充气装置组成，充气装置可以是手动操作的皮球和阀门，也可以是电动泵。

**多普勒胎心监护仪：**一种手持式超声设备，可帮助检测宝宝的心跳。

- 若想购买家用多普勒胎心监护仪，我们准备了一份推荐设备列表。要查看列表，请访问 <http://tiny.cc/COVID-19PrenatalResources>。
- 若想购买血压计袖带，我们准备了一份推荐设备列表。要查看列表，请访问 <http://tiny.cc/COVID-19PrenatalResources>。

## 如何在家中监测血压？

只要没有高血压病史，在没有血压计袖带监测血压的情况下完成虚拟就诊是安全的。但是，若想购买血压计袖带，我们准备了一份推荐设备列表。要查看列表，请访问 <http://tiny.cc/COVID-19PrenatalResources>。

## 如何在家中监测宝宝的心率和胎动？

无需多普勒胎心监护仪亦可安全地完成虚拟就诊。我们鼓励您使用“踢数”来监测宝宝的胎动。这意味着需记录宝宝踢腿、扭转和转身的次数。怀孕第 20 周，你通常会感觉到胎动。

## 如何用“踢数”来测量胎动？

1. **保持放松和舒适。** 松开紧身衣服。侧卧，或坐着把双脚抬高。尽量减少手机和电视等干扰，以帮助集中注意力。
2. **记录开始时间。开始计数，直到达到 5 次。** 每次翻滚、踢腿、挥拳或扭转计为 1 次胎动。如果宝宝太安静，喝一杯冷果汁，然后重新开始。
3. **记录完成计数的时间。**

如果已注册 YoMingo®数字孕产教育资源，您将可以访问电子踢腿计数器来帮助您！

## 在 COVID-19 大流行期间实施“社交距离”，我该如何得到支持？

社交距离是指刻意地在您和他人之间保持一定的物理空间，以减少 COVID-19 的传播。我们知道这可能很困难，尤其是在怀孕期间。我们正在努力为预产期相近的女性建立在线支持小组，以便您与经历类似的女性可以进行沟通。

如果您有兴趣参加在线上的团体，请访问

[tiny.cc/PrenatalSupportGroup](https://tiny.cc/PrenatalSupportGroup)，或扫描 QR 码。（这是一个以英语领导的支持小组团体。）



## 我应该在家生孩子吗？

我们仍然建议您在医院分娩。而不是家中分娩，因为在医院我们拥有所有可用的资源来帮助您。我们制定了感染控制程序，以帮助保障所有母亲和婴儿的安全。由于密西根州 COVID-19 的变化迅速，我们的政策将会定期更新。目前，来分娩中心的患者，分娩时允许 1 名支持人员陪同。若有任何疑问，可以通过患者门户直接联系您的医生或助产士。有关家庭分娩的更多信息，请访问：<http://www.med.umich.edu/1libr/Gyn/Homebirth.pdf>

感谢您选择密西根医学部为您提供医疗保健，并在 COVID-19 大流行期间帮助我们为患者提供最好的医疗保健！

免责声明：本文件所包含的信息和/或教学材料是由密西根医学部为与您病情类似的典型患者所撰写的。文中的链接可能连接到并非由密西根医学部所创建的网络内容，密西根医学部对此内容不承担责任。本文件不可取代您的医疗保健提供者的医疗咨询，因为您的情况可能和典型患者有所不同。如果您对此文件、您的病情或治疗方案有任何疑问，请与您的医疗保健提供者商谈。

Disclaimer: This document contains information and/or instructional materials developed by Michigan Medicine for the typical patient with your condition. It may include links to online content that was not created by Michigan Medicine and for which Michigan Medicine does not assume responsibility. It does not replace medical advice from your health care provider because your experience may differ from that of the typical patient. Talk to your health care provider if you have any questions about this document, your condition or your treatment plan.

作者：Alex Friedman Peahl MD, MSc

编辑：Karelyn Munro, BA

改编自：犹他大学 *什么是虚拟产前保健？2020*，在线访问：

Adapted from: The University of Utah. *What is virtual prenatal care? 2020*, Access online: <https://healthcare.utah.edu/virtual-care/virtual-prenatal-care/what-is-virtual-prenatal-care.php#overview>

密西根医学部病患教育是由 [Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International Public License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/). 授权许可。最后修订日期 03/25/2020

Patient Education by Michigan Medicine is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International Public License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/). Last Revised 03/25/2020