

## 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，我们藉由减少亲自前往产前诊所和医院就诊的次数来限制面对面的接触。我们采用**虚拟产前保健**来取代一些亲自出面的产检以达到此目标。

## 什么是虚拟产前保健？



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

今年用过密西根医学部虚拟产检的怀孕患者 100 位中有超过 90 位（90%）报告说他们对于虚拟照顾表示满意。我们的患者觉得虚拟就诊容易、方便，并且是跟医生或助产士谈论怀孕话题的好时机。

即便很多预约将会是透过您的手机或计算机进行虚拟就诊，在有需要时您仍然会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？

您仍将获得与正常情况下相同的优质保健和相同数量的产前服务。为确保您的安全，某些服务可能会合并进行以减少您必须去产前诊所的次数。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	亲自就诊			
19-21	亲自就诊 仅限超声波（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			

在此可以找到更多关于怀孕每一周的产前题材：

<http://tiny.cc/COVID-19PrenatalResources>.

## 我会获得额外的产前教育吗？

会的，除了您本人去就诊时医生或助产士将提供给您的产前教育外，我们的团队已经整理出一些资料来支持您在怀孕每一阶段的学习。 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、婴儿发展里程碑以及婴儿行为。为确保您和家人的安全，目前所有的课程都是虚拟的。若要其他资源，请访问 <http://tiny.cc/COVID-19PrenatalResources>.

## 我需要为虚拟就诊购买任何器材吗？

您会需要一个为虚拟就诊准备的**血压计**。您不必买磅秤或者多普勒胎儿监测仪来查宝宝的心率。但如果要让自己心安，您可以选择购买这些仪器。若您选择监测这些指标，您应当在就诊时进行监测，然后在虚拟就诊时将数值告知医生或助产士。

**血压计**：一种用于测量血压的设备，由充气袖带、测量单元和一个可以是手动操作的皮球和阀门，也可以是电动泵的充气装置组成。

**多普勒胎心监测仪**：一种手持式超声设备，可帮助侦测宝宝的心跳。

若想要更多有关取得血压计、家用胎心多普勒、或者是磅秤，请访问网站 <http://tiny.cc/GetandUseDevices>

## 如何在家中监测血压？

在您每一个虚拟就诊时量血压并把讯息报告给医生或助产士。若需更多关于如何使用您的仪器，请访问网站 <http://tiny.cc/GetandUseDevices>.

## 如何在家中监测宝宝的心率和胎动？

无需**多普勒胎心监测仪**亦可安全地完成虚拟就诊。我们鼓励您使用“踢数”来监测胎动。这意味着需记录宝宝踢腿、扭转和翻身的次数。通常在怀孕第 20 周前您会感觉到胎动。若需更多关于如何使用您的仪器，请访问网站 <http://tiny.cc/GetandUseDevices>

## 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。

若需更多关于如何使用“踢数”来测量胎动，请访问网站  
<http://tiny.cc/GetandUseDevices>.

## 在 COVID-19 大流行期间实施“社交距离”，我如何能有受到支持的感觉？

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。

若您有兴趣参加一个线上群组，请访问 [tiny.cc/PrenatalSupportGroup](http://tiny.cc/PrenatalSupportGroup)，  
或扫描二维码。



若您感到难过或沮丧、取得您需要的资源（如食物，付账单）时有困难、担心您的安全、或需要额外的支援，请联系您的医护人员。

## 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。目前所有到生产中心的病患都要做 COVID-19 检测

- 若是阳性，患者可有 1 位支助者陪伴生产。
- 若是阴性，患者可有 2 位支助者。

## 在哪可以找到更多信息？

欲知最新的访客政策，请访问：

<https://www.uofmhealth.org/coronavirus/michmed-visitor-guidelines-covid-19>

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。欲知更多有关居家分娩的信息，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：本资料所包含的信息和/或说明材料是由密西根医学（Michigan Medicine）为与您病情类似之典型患者所撰写的。文中的链接可能连接到并非由密西根医学所创建的网络内容，密西根医学对此内容不承担任何责任。因为您的状况可能和典型患者有所不同，因此本资料不可取代您的医疗提供人员的医疗咨询。如果您对此资料、您的病情或治疗方案有任何疑问，请联系您的医疗提供人员。

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，网上取得：<https://healthcare.utah.edu/virtual-care/virtual-prenatal-care/what-is-virtual-prenatal-care.php#overview>

密西根医学部的患者教育由 [Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 Unported License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/) 授权许可。最后修订于 2020 年 11 月 20 日