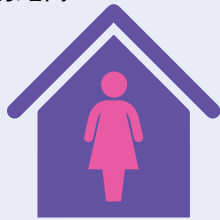


怀孕后需要知道的事情

1 练习社交隔离—

避免接触人群、避免使用公共交通，至少与他人保持 6 英尺的距离。尽量待在家里。



2 咨询您的医院或分娩中心是否允许支持人员（例如助产师、配偶、家人）进入产房？



3 如果您要分娩，且患有或可能患有 COVID-19，请致电医院 以便工作人员可以保护您的宝宝和他人免遭感染。



4 如果您患有或可能患有 COVID-19，您可能与刚出生的宝宝在不同的房间。如果您未被隔离，请在触碰宝宝之前通过彻底洗手和戴面罩来降低感染机率。



5 如果您的宝宝隔离，并且您希望母乳喂养：

- 使用吸奶器—使用之前请彻底洗手。健康的照护人员可以将母乳喂给您的宝宝。
- 用自己的母乳喂养—彻底洗手并带上面罩。



6 不要太过在意疫情新闻，坚持体育锻炼，尝试瑜伽和冥想来帮助减轻焦虑。



7 与最重要的人联络。

向伴侣、家人和朋友告诉您的感受。



8 疫情期间，坚持日常生活习惯。淋浴、吃健康的食物、饮用大量的水，夜晚好好睡觉。



9 您并不孤单— 联络他人，浏览

share.marchofdimes.org

分享您的故事，并和其他预产的母亲和刚刚分娩的母亲交流



**HEALTHY
MOMS.
STRONG
BABIES.**

Mi
MARCH OF DIMES