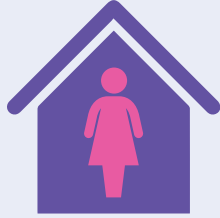


## 懷孕後需要知道的事情

### 1 練習社交隔離—

避免接觸人群、避免使用公共交通，至少與他人保持 6 英尺的距離。儘量待在家裡。



### 2 諮詢您的醫院或分娩中心

是否允許支援人員（例如助產師、配偶、家人）進入產房？



3 如果您要分娩，且患有或可能患有 COVID-19，請致電醫院以便工作人員可以保護您的寶寶和他人免遭感染。



4 如果您患有或可能患有 COVID-19，您可能與剛出生的寶寶在不同的房間。如果您未被隔離，請在觸碰寶寶之前透過徹底洗手和戴面罩來降低感染機率。



5 如果與您的寶寶隔離，並且您希望母乳餵養：

- 使用吸奶器—使用之前請徹底洗手。健康的照護人員可以將母乳餵給您的寶寶。
- 用自己的母乳餵養—徹底洗手並帶上面罩。



6 請勿太過在意疫情新聞，堅持體育鍛煉，嘗試瑜伽和冥想來協助減輕焦慮。



7 與最重要的人聯絡。向伴侶、家人和朋友告訴您的感受。



8 疫情期間，堅持日常生活習慣。淋浴、吃健康的食物、飲用大量的水，夜晚好好睡覺。

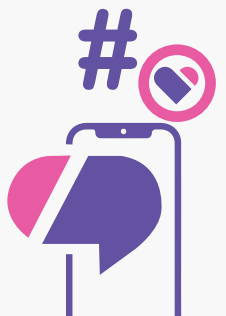


9 您並不孤單一

聯絡他人，瀏覽

[share.marchofdimes.org](https://share.marchofdimes.org)

分享您的故事，並和其他預產的母親和剛剛分娩的母親交流



**HEALTHY  
MOMS.  
STRONG  
BABIES.**

