

孕婦指南

預防流感



什麼是流行性感冒（流感）？

- 流感是一種由流感病毒引起的疾病。流感病毒會透過流感患者咳嗽或打噴嚏而傳播。
- 孕婦若感染流感，病情可能較重、需要住院，甚至還可能死亡。

我很健康，我需要擔心嗎？

- 在正常懷孕期間，您身體本身的防禦系統會減弱，使您的肺臟較難充滿空氣。
- 就連健康的孕婦和她們的嬰兒也有可能發生嚴重的流感併發症，如肺炎等。

流感預防注射是預防流感的最佳方式嗎？

- 對！流感預防注射會在您體內啟動建立對抗流感病毒的抵抗力。
- 今年的流感預防注射可以保護您防衛三種流感病毒，包括H1N1流感病毒在內。
- 即使您去年接受過兩種流感疫苗，您在今年還是應該接受流感預防注射。
- 您可以在懷孕的任何階段接受流感預防注射。
- 孕婦應該接受流感預防注射，而不是鼻噴霧的流感疫苗。

流感預防注射對孕婦和腹中的胎兒安全嗎？

- 安全！多年來，包括孕婦在內的好幾百萬人都已安全地接受了流感預防注射。
- 最常見的副作用是打針的部位產生觸痛和發紅。

還有什麼方法可以幫我保持健康？

- 經常用肥皂和清水洗手或用含酒精的擦手液擦手。
- 健康的飲食，並且充分休息。
- 避免觸摸自己的眼睛、鼻子或嘴巴。
- 遠離生病的人。

如何保護我的新生兒？

- 流行性感冒對於新生兒可能很危險。可是，只有6個月以上的嬰兒才能接受流感疫苗注射。
- 在懷孕期間接受流感預防注射。您產生的某些抵抗力會傳給腹中的胎兒，從而保護您的新生兒。
- 任何會和您的寶寶密切接觸的人都需要接受流感疫苗。
- 如果您沒有在懷孕期間接受流感預防注射，務必要在生產後接受流感疫苗。

作出知情的選擇
請和您的醫生討論流感預防注射

在您罹患流感時照顧自己



對於許多孕婦而言，流感不會太嚴重。但是對於某些孕婦，它卻會快速惡化，而且可能發生嚴重或甚至危及生命的併發症。

流感的症狀，包括H1N1流感

感染者可能會產生以下所有症狀或是其中一部分症狀 (例如只有發燒和咳嗽)：

- 發燒
- 頭痛
- 咳嗽
- 寒顫
- 喉嚨痛
- 疲倦
- 流鼻涕或鼻塞
- 腹瀉
- 身體疼痛
- 嘔吐

如果我認為自己得了流感怎麼辦？

- 立刻打電話給醫生。
- 在懷孕期間，立刻以撲熱息痛 (Tylenol®) 退燒。
- 大量飲水。
- 留在家裡，並請人經常關注您的情況。
- 咳嗽或打噴嚏時用衛生紙掩住口鼻，然後把衛生紙丟進垃圾桶。

抗病毒藥物呢？

- 抗病毒藥物會抵抗您體內的流感病毒，並協助治療流感。
- 如果您病了，或是和流感患者有過密切接觸，您的醫生可能會開抗病毒藥物。
- 您在懷孕或哺乳期間可以服用抗病毒藥物。

如果您有以下任何一種症狀，請即前往急診室：

- 呼吸困難或呼吸短促
- 胸腔或腹部感到疼痛或有受壓迫感
- 突然頭暈或神智不清
- 嚴重或持續不斷的嘔吐
- 感覺胎兒的動作減少或靜止不動
- Tylenol®無法減退的高燒

如果我病了，該如何保護我的新生兒？

- 母乳能幫助您的寶寶抵抗許多感染，如流行性感冒等。
- 如果您有類似流感的症狀，可採取如下措施保護您的寶寶：
 - 注意不要對著寶寶的臉咳嗽或打噴嚏。
 - 經常洗手。
 - 在您哺乳或是照顧寶寶時戴口罩。
- 請一位健康的成人協助您。

想知道更多詳情，請到以下網站：

pregnancyshotsc.org
flu.gov
marchofdimes.com

如果您生病
立刻打電話給醫生