

# 妊娠晚期：最后冲刺阶段



CONTRA COSTA  
HEALTH

恭喜 — 您已进入了妊娠晚期！第 29 周至第 40 周是怀孕的最后周期。最后几周令人兴奋，因为您已准备好迎接宝宝来到这个世界。

## 妊娠晚期：准备分娩

现在您已进入最后阶段：第 29 周至第 40 周。现在，胎儿的骨骼已经完全形成，眼睛可以睁开和闭合。尽管肺部尚未完全发育，但胎儿在进行一些呼吸运动。

您可能会注意到胎儿活动减少了，那是因为他们很快就没有足够的空间了。在妊娠晚期，胎儿可能会变为头朝下的位置，并下降到腹部较低的位置。38 周后，胎儿即视为足月（即已经准备好出生）。

您的身体现在正在为分娩做准备。您可能会感到更多的疼痛，尤其是背部、臀部和骨盆。您可能还会有睡眠困难。尽量睡在左侧，这样更有利于血液循环，并在膝盖之间或背后放一个枕头。

胎儿的成长会给您的器官带来压力。您可能会感到呼吸急促或需要比平时更频繁如厕。乳房可能会感到疼痛，乳头可能会漏出一种水状母乳前液体（初乳）。

从情感上讲，妊娠晚期既快乐又有压力。您的筑巢本能可能会占据上风。当您为宝宝的到来做好准备时，记得要放松。如果觉得累了，就把晚上睡个好觉作为首要任务，白天可以小睡一会儿。

## 您的怀孕历程

在妊娠前三个月（第 1 周至第 12 周），您会经历重大的荷尔蒙变化，因此可能会感到非常不舒服。每个人的怀孕情况都不同，但典型的妊娠早期症状包括极度疲劳、恶心、呕吐、食欲旺盛、情绪波动、胃灼热和头痛。

第 13 周至第 28 周为妊娠中期。您的妊娠早期症状可能会减轻甚至消失。但是，随着宝宝长大，您可能会感到腹部、下背部和腹股沟疼痛和不适。您的脸部、手指和脚踝还可能出现肿胀。

## 最后几周

随着预产期临近，子宫颈会伸展并变薄，为分娩做好准备。您和医生将讨论分娩的迹象及自认分娩开始时该做什么。



# 妊娠资源

我们期待您的回馈。  
填写我们的简短问卷：  
[forms.office.com/g/yD7TcKMYDv](https://forms.office.com/g/yD7TcKMYDv)



## 建立联系

可使用以下服务相助度过妊娠过程。如对妊娠或所得服务有任何疑问，请联系会员服务部，电话：**877-661-6230** 详细了解更多信息或联系医生。

### 助产师服务

助产师在孕器、分娩和产后提供帮助，让您的分娩过程更加轻松，帮助父母和婴儿保持健康。

#### 助产师提供什么帮助？

##### 助产师提供的帮助：

- 写下分娩计划。
- 了解孕期和产后情况。
- 了解护理选择。
- 获取社区资源。
- 在分娩期间和产后提供身体和情感上的支持。
- 母乳喂养帮助。

##### 如何获得助产师：

- 扫描二维码详细了解或寻找与 CCHP 合作的助产士。
- 联系会员服务部，电话：**1-877-661-6230**。



### Baby Step-个案管理服务

CCHP 的个案管理服务让您能轻松地获得所需的医疗服务。个案管理人员可以帮助您预约看诊、寻找资源、转介至其他部门等。他们会协助您获得所需的照护。CCHP 提供面对面和电话的个案管理服务。

##### 如何获取个案管理服务：

- 请致电 CCHP 个案管理部：**925-313-6887**
- 也可以向您的医生或医疗服务人员了解更多信息。

### 健康教育

访问 [healthed.cchealth.org](https://healthed.cchealth.org) 或扫描二维码，获取健康提示、自我管理工具和更多心理健相关信息。



### 健康起步计划

健康起步计划 (Healthy Start) 帮助孕妇获得生下健康宝宝所需的护理。健康起步计划会陪伴您走完旅程的每一步，可获得产检、筛查、产前维生素、教育等。

##### 如想加入，请致电：

- 匹兹堡健 **925-431-2345**
- 马丁内斯健康起步计划：**925-370-5495**
- 西县健康起步计划：**510-231-9469**

### 母婴儿童营养补助 (WIC)

WIC 为怀孕、刚分娩或经历过流产者提供帮助，还为未满 5 岁的婴幼儿提供帮助。WIC 提供营养建议、母乳喂养支持和健康食品。

也可转介到健康和社区服务。

欲详知或申请，请扫描二维码。

