

# 妊娠中期：怀孕旅程的下一步



CONTRA COSTA  
HEALTH

您是否已进入怀孕中期或想知道怀孕期间的感觉如何？怀孕中期应知事项。妊娠中期从第 13 周到第 28 周。足月妊娠通常持续约 40 周，从最后一次正常月经的第一天开始计算。对于许多人来说，怀孕中期比怀孕前期更轻松一些。晨吐和疲劳应该已消失，且会感到更有活力，更像怀孕前。

## 身体变化

在妊娠中期可能会经历以下一些（或所有）变化。

### 乳房：

- 乳腺会继续发育和生长，但不会感到那么痛。
- 乳头上和周围的皮肤可能变黑。
- 小腺体会释放油性物质，防止乳头干燥。
- 可能开始漏出淡黄色液体（初乳）

### 皮肤：

- 妊娠纹由于腹部不断增大而引起。应尽可能达到医生建议的体重目标以尽量减少妊娠纹。妊娠纹通常会在怀孕后消失。保湿以缓解皮肤瘙痒。
- 由于对阳光的敏感度较高，因此要涂抹强效防晒霜。
- 腹部中部可能形成一条从肚脐到阴毛的黑线。
- 脸上可能会出现皮肤变黑的斑块。

### 身体：

- 腿部疼痛和抽筋，侧睡可以帮助减轻。如果一条腿感到疼痛和肿胀，请立即就医，可能会检查是否有深静脉血栓形成 (DVT)。
- 脚踝、手部和脸部肿胀。
- 背部、骨盆和臀部疼痛，原因是腹部不断增大的压力和激素放松韧带以准备分娩。
- 牙齿松动或牙龈出血或肿胀。由于口腔内的韧带松弛，可能会出现牙齿松动，怀孕后会恢复正常。如果牙龈出血或肿胀，应去看牙医检查是否有牙周病。牙周病对胎儿可能有风险。
- 子宫增大会导致轻微的胃痛和痉挛。
- 胃灼热。
- 泌尿道感染 (UTI) 可能由于激素和子宫增大导致膀胱无法完全排空而引起。应就医，因为未治疗的尿路感染可能导致早产。
- 假性宫缩 (Braxton Hicks) 会很快消失。如果宫缩变得有规律、疼痛且持续，请立即就医或去急诊室。

## 胎儿变化

胎儿从约 6 英寸长 4 盎司重到约 14 英寸长 2¼ 磅重。尽管胎儿一直在动，但会更频繁感到胎儿的活动。

- 在妊娠中期即将结束时，可能会注意到宝宝的睡眠和觉醒周期。
- 在此阶段中期，可通过超声波检查清楚胎儿的性别。
- 到妊娠中期末期，胎儿的消化系统已经活跃起来，肺部形成气囊，大脑快速发育。



# 妊娠资源

我们希望听到您的意见。请填写我们的简短问卷调查：  
[forms.office.com/g/Z2tp6OnDjP](https://forms.office.com/g/Z2tp6OnDjP)



## 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。

## 助产服务

助产师是在孕器、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**。



[bit.ly/45NYFo9](https://bit.ly/45NYFo9)

## 健康教育

访问 [healthd.cchealth.org](https://healthd.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。



## 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。

## 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。



[bit.ly/4ndSbVt](https://bit.ly/4ndSbVt)