



第一孕期

您懷孕了 - 恭喜您！這開啟一段令人激動的旅程。

懷孕通常按週計算，一般懷孕週期為 40 週。這 40 週被分為三個階段。

第一孕期從您最後一次月經的第一天開始，到懷孕 13 週零 6 天結束。在第一孕期，寶寶的主要器官、四肢、部分面部和眼皮開始發育。

妊娠早期的變化

在這個階段，您的身體開始經歷重大變化，以滋養胎兒的成長，並為分娩做準備。您在身體和精神上都會感覺不同以往。並非每個孕婦都會經歷同樣的事情。但通常情況下，您可能會：

- **感到疲倦。** 當您的身體習慣於支持新生命時，您會感到非常疲倦。晚上一定要有充足的睡眠，並在需要時小睡一會兒。疲勞通常會在妊娠中期消失。
- **晨吐。** 妊娠荷爾蒙會引起噁心和嘔吐。曾經聞起來和味道很好的東西可能會突然讓您的胃感到不舒服。與疲勞一樣，晨吐通常會在孕中期消失。
- **胃灼熱、消化不良和便秘。** 妊娠荷爾蒙會減慢消化速度。這在一定程度上是為了讓您的身體有更多時間為寶寶吸收營養。您也可能會有脹氣和腹脹。
- **乳房變化。** 您的乳房會開始變大，並感到腫脹和敏感。
- **頭暈目眩。** 您的身體正在為胎兒製造更多的血液。這可能會讓您感到頭暈或頭重腳輕。

產前檢查

一旦您知道自己懷孕了，找到產科醫生 (OB) 並開始接受產前照護非常重要。產科醫生是專門照顧孕婦及未出生胎兒的醫生。產科醫生亦接生嬰兒。

您將在整個懷孕期間看您的產科醫生。產科醫生會對您進行檢查並進行篩查檢測試，以協助確保您和您的寶寶盡可能健康。您和您的產科醫生將討論懷孕的各個面向，包括陣痛及生產。

如果您懷孕了，請造訪 www.cchealth.org 或者致電 **800-495-8885** 預約醫師門診和檢查。

妊娠资源 (CPN)

我們期待您的回饋。
填寫我們的簡短問卷!



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**。



健康教育

访问 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康相关信息。



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。

