



第一孕期

您怀孕了，恭喜！这是一次激动人心的旅程的开始。

怀孕通常以周为单位来衡量，典型的怀孕持续 40 周。这些周数被分为三个阶段。

第一孕期从您最后一次月经的第一天开始，到怀孕 13 周零 6 天结束。在第一孕期，宝宝的主要器官、四肢、面部和眼睑开始发育。

第一孕期变化

在这个阶段，您的身体开始发生重大变化，以促进婴儿的成长并为分娩做好准备。您会感觉到身体和精神上都发生变化。并不是每个孕妇都会经历同样的事情。但通常情况下，您可能出现：

- **疲劳。**当您的身体适应新生活时，您会感到非常疲惫。确保晚上有充足的睡眠，并根据需要小睡。疲劳感通常会在孕中期消失。
- **晨吐。**孕激素会引起恶心和呕吐。曾经闻起来和尝起来都很好的东西可能会突然让您胃不舒服。与疲劳一样，晨吐症状通常会在孕中期消失。
- **胃灼热、消化不良和便秘。**孕激素会减缓消化。这在一定程度上是为了让您的身体有更多时间吸收营养以供给宝宝。您可能还会注意到有胀气和腹胀。
- **乳房变化。**你的乳房会开始变大，并且会感觉肿胀和敏感。
- **头晕。**您的身体正在产生更多的血液以供给宝宝。这可能会让您感到头晕或头重脚轻。

产前检查

一旦您知道自己怀孕了，一定要找一位妇产科医生 (OB) 并开始接受产前护理。妇产科医生是专门照顾孕妇及其未出生婴儿的医生。妇产科医生也负责接生。

在整个怀孕期间，您都需要去看妇产科医生。妇产科医生会对您进行检查并进行筛查和测试，以帮助确保您和您的宝宝尽可能健康。您和您的妇产科医生将讨论您包括分娩和接生在内的怀孕的所有方面。

如果您怀孕了，访问 www.cchealth.org 或拨打 **800-495-8885**。

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/CZu63VQhi8



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

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 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。



bit.ly/4ndSbVt