

运动与怀孕



锻炼对您的身心健康大有裨益，即使在您怀孕期间也是如此！您可能需要小心，但多活动通常是安全的。如果您身体健康，锻炼对您和您的宝宝都有好处。

锻炼可以：

- 有助于缓解背痛和便秘。
- 降低患妊娠糖尿病等疾病的几率。
- 帮助您在怀孕期间保持健康的体重。

宝宝出生后多做活动可能有助于降低产后抑郁症的风险。

如何安全地锻炼

请先咨询您的医生。他们可以检查您锻炼是否安全。某些健康问题（例如某些心脏或肺部问题、怀双胞胎或患有先兆子痫（高血压））可能会使锻炼变得不安全。

如果您的医生说您可以锻炼，以下提示可以帮助您安全舒适地开始锻炼：

选择您喜欢的活动。许多锻炼在怀孕期间都是安全的，例如快走、游泳、固定自行车（比普通自行车更安全）、瑜伽或普拉提。如果您正在进行跑步等更剧烈的锻炼，请咨询医生在怀孕期间是否可以进行这些锻炼。

避免危险活动。这包括需要仰卧的活动以及可能导致您跌倒的活动。您还应该避免接触性运动，例如足球或篮球。

养成习惯。每周尽量进行 150 分钟的适度锻炼。大约每周 5 天，每天 30 分钟。但请记住，锻炼总比不锻炼好！

多喝水。如果天气很热，就在室内锻炼。

您的资源和服务

我们期待您的回馈。
填写我们的简短问卷!
forms.office.com/g/1EMHGdm5Zp



在康特拉科斯塔

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：**877-661-6230**。



bit.ly/45NYFo9

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。

健康教育



想要获得更多健康建议、锻炼和食谱创意以及有关怀孕的更多信息，请访问 healthd.cchealth.org 或扫描下面的二维码。

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**

食物即药物 (FAM) 妊娠组

食物即药物 (FAM) 是一项为孕妇、患有糖尿病或身体质量指数 (BMI) 超过 30 的 CCHP Medi-Cal 会员服务的计划。该小组每周在线开会一次。您可以结识其他人并从医生那里学习健康秘诀。您还将获得免费的食物杂货，以帮助您烹饪符合您需求的健康饭菜。要求您的提供者将您转诊到该计划。

锻炼视频

以下是一些可以在家跟着做的锻炼视频。使用手机摄像头扫描二维码即可开始锻炼！在尝试新事物之前，请记得先咨询医生。

孕早期：



bit.ly/4n9bpLQ

孕中期：



bit.ly/41Bqk9n

孕晚期：



bit.ly/4nmnbTr