



## 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](http://www.cchealth.org) 或者致電 **800-495-8885** 預約醫師門診和檢查。

# 懷孕資源 (RMC)

我們期待您的回饋。  
填寫我們的簡短問卷：  
[forms.office.com/g/  
CZu63VQhi8](https://forms.office.com/g/CZu63VQhi8)



## 資源連線

您可以使用以下服務來幫助您度過孕期。如果您對懷孕或您的服務有任何疑問，請撥打 877-661-6230 致電會員服務部瞭解更多資訊，或聯絡提供者。

### 導樂服務

導樂是一名助產士，在懷孕、分娩和嬰兒出生後為您提供幫助，讓您的旅程更輕鬆。它們幫助父母和嬰兒保持健康。

#### 他們如何提供幫助？

#### 導樂可以幫助您：

- 制定分娩計劃。
- 瞭解懷孕和產後。
- 指導您的護理選擇。
- 協助您聯絡社區資源。
- 在產中和產後提供身體和情感支援。
- 母乳哺育

#### 如何獲得導樂服務：

- 掃描二維碼瞭解更多資訊或找到與 CCHP 合作的導樂。
- 或致電會員服務部，電話：  
**877-661-6230**。



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

### Baby Step-個案管理服務

CCHP 的個案管理服務讓您能輕鬆地獲得所需的醫療服務。個案管理人員可以說明您預約看診、尋找資源、轉介至其他部門等。他們會協助您獲得所需的照護。CCHP 提供面對面和透過電話的個案管理服務。

#### 如何獲取個案管理服務：

- 請致電 CCHP 個案管理部：**925-313-6887**
- 也可以向您的醫生或醫療服務人員瞭解更多資訊。

### 健康教育



想要獲取健康貼士、自我管理工具，以及有關心理健康的更多資訊，請造訪 [healthed.cchealth.org](https://healthed.cchealth.org) 或掃描二維碼。

### 健康起步 (Healthy Start)

健康起步計劃幫助孕婦獲得孕育健康寶寶所需的護理。健康起步計劃陪伴您走過孕育寶寶的每一步。您可以獲得妊娠測試、篩查、產前維生素、教育等服務。

#### 請致電開始：

- 匹茲堡健康起步計劃 (Pittsburg Healthy Start) : **925-431-2345**
- 馬丁內斯健康起步計劃 (Martinez Healthy Start): **925-370-5495**
- 西縣健康起步計劃 (West County Healthy Start): **510-231-9469**

### 婦女、嬰幼兒與兒童 (WIC)

WIC 幫助懷孕、最近分娩或經歷過流產的人。他們還幫助五 (5) 歲以下的嬰幼兒。**WIC 提供營養貼士、母乳餵養支援和健康食品。**

他們還可以為您介紹健康和社區服務。如需更多資訊或申請，請掃描二維碼。



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