

妊娠中期：您懷孕之旅的下一步



CONTRA COSTA
HEALTH

進入妊娠中期或好奇懷孕期間會經歷甚麼？以下是您可能會經歷的事情。妊娠中期涵蓋第 13 至 28 週。完整孕期一般持續約 40 週，從您最後一次正常月經的第一天開始計算。對許多人而言，妊娠中期比初期較為輕鬆。孕吐和疲勞感逐漸減退，通常您會感到精力更充沛，較為接近懷孕前的狀態。

您的身體不斷變化

在妊娠中期，您可能會經歷以下部分（或全部）變化：

乳房：

- 乳房會持續發育乳腺並增大，但觸痛感會減輕。
- 乳頭和周圍皮膚的膚色變深。
- 小腺體會分泌油脂，防止乳頭乾燥。
- 可能會開始分泌淡黃色液體（初乳）。

皮膚：

- 因腹部隆起而導致妊娠紋的產生。
- 請盡量達到醫生建議的體重目標，以減少妊娠紋的產生。
- 妊娠紋通常會在產後消退。
- 保濕以舒緩皮膚痕癢。
- 由於對陽光更為敏感，應使用高防護力防曬產品。
- 您的腹部中央可能會出現一條深色線條，從肚臍延伸至陰毛位置。
- 您的臉部可能出現局部膚色加深。

身體：

- 腿部疼痛和痙攣。側睡有助舒緩情況。如果有一條腿疼痛和腫脹，請立即聯絡您的醫師。
- 您的腳踝、手掌及臉部可能出現腫脹。
- 背部、盆骨與髖部疼痛。這是由於日益增加的腹部壓力，以及為分娩做準備的荷爾蒙使韌帶鬆弛所致。
- 牙齒鬆動或牙齦出血/腫脹。牙齒鬆動可能因口腔內韌帶鬆弛所致。韌帶會在產後回復正常。如您出現牙齦出血或腫脹，應諮詢牙醫以檢查是否罹患牙周病。
- 子宮變大導致輕微腹痛與痙攣。胃灼熱。
- 泌尿道感染 (UTI) 可能因荷爾蒙變化及子宮變大，導致膀胱無法完全排空尿液而引起。請諮詢您的醫療服務提供者；UTI 如不接受治療可能引致早產。
- 不規則宮縮（假性宮縮），通常會迅速消退。若宮縮變得規律、疼痛且持續，請立即聯繫您的健康護理提供者或前往急症室。

胎兒發生的變化

胎兒的體長從約 6 吋成長至 14 吋，體重由 4 盎司增加至 2¼ 磅。雖然胎兒一直有在活動，但您會更頻繁地感受到胎動。

- 臨近妊娠中期尾聲時，您可能會察覺胎兒的睡眠與清醒週期。
- 在此階段的中期，可透過超聲波清楚辨識胎兒的性別。
- 在妊娠中期結束時，胎兒已具備活躍的消化系統、肺部開始形成肺泡，且大腦正在快速發育。



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/Z2tp60nDjP



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

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 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