

# 妊娠晚期：最後衝刺階段



CONTRA COSTA  
HEALTH

恭喜您，您迎來妊娠晚期！第 29 至 40 週是您懷孕的最後階段。在最後這幾週，隨著您準備迎接嬰兒出生，這將是一段充滿期待的時光。

## 準備分娩

您現在處於最後階段：第 29 至 40 週。此時，胎兒的骨骼已完全成形，且能夠自主睜閉眼睛。儘管胎兒的肺部尚未完全發育成熟，但已開始出現呼吸活動。

您可能會注意到胎兒活動減少。這是因為胎兒的活動空間正迅速減少。在妊娠晚期的後期，胎兒可能會轉為頭朝下的姿勢，並下降至您的下腹部。胎兒在妊娠 38 週即視為足月（表示已準備好出生）。

您的身體正在為生產和分娩做準備。您可能會感到更加疼痛，尤其是背部、臀部和盆骨。您亦可以難以入睡。嘗試側睡（有助您的血液循環），並在雙膝之間或背後放置一個枕頭。

胎兒成長會對您器官構成壓力。您可能會覺得呼吸短促，或需要比平常更頻密地去廁所。您的乳房可能會有觸痛感，而乳頭可能會分泌水狀的初乳。

情緒上，妊娠晚期既充滿喜悅，也可能伴隨壓力。此時，築巢本能可能會開始顯現。當您正在為嬰兒的出生佈置家居時，記得要放鬆心情。晚上有充足睡眠是最重要的，如日間感到疲倦，也可以小睡片刻。

## 您的懷孕之旅

在妊娠初期（第 1 至 12 週），您經歷了明顯的荷爾蒙變化，並可能因此感到非常不適。每次懷孕情況都不一樣，典型妊娠初期症狀包括極度疲倦、噁心、嘔吐、渴求食物、情緒波動、胃灼熱和頭痛。

第 13 至 28 週屬於妊娠中期。您的妊娠初期症狀可能會減輕甚至消退。但隨著胎兒成長，您的腹部、下背部和腹股溝位置可能會感到疼痛和不適。您的臉部、手指和腳踝亦可能出現腫脹。

## 最後幾週

隨著預產期臨近，您的子宮頸會逐漸擴張和變薄，以準備生產和分娩。您和您的醫生將會討論分娩的徵兆，以及當您認為分娩開始時該採取甚麼行動。



# 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/yD7TcKMYDv](https://forms.office.com/g/yD7TcKMYDv)



## 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)