

運動和懷孕



運動對您的身心都有好處，即使在懷孕期間亦是如此！懷孕期間您可能需要小心，但保持活躍通常是安全的。如果您身體健康，運動對您和寶寶都有幫助。

運動可：

- **幫助緩解** 背痛和便秘。
- **降低** 您患有妊娠糖尿病等問題的幾率。
- **幫助** 您在懷孕期間保持健康的體重。

寶寶出生後保持活躍可能有助於降低您產後患抑鬱症的風險。

如何安全運動

首先與您的醫生諮詢。他們可以檢查運動對您而言是否安全。某些健康問題，如心臟或肺部問題、懷有雙胞胎或患有子癇前期（高血壓），可能會導致運動不安全。

如果您的醫生說您可以運動，以下建議可以協助您安全舒適地開始運動：

選擇您喜歡的活動。 懷孕期間許多運動都是安全的，例如快走、游泳、固定式單車（比普通單車更安全）以及瑜伽或普拉提。如果您過去進行過劇烈運動，例如跑步，請詢問您的醫生是否可以在懷孕期間進行這些運動。

避免有風險的活動。：這包括涉及仰臥的活動和可能導致您跌倒的活動。您亦應該避免和人接觸的運動，如足球或籃球。

養成習慣。 嘗試每週進行 150 分鐘的適度運動。大約是每週 5 天，每天 30 分鐘。但請謹記，任何時間長短的運動都比沒有好！

多喝水。 如果外面天氣很熱，請移到室內運動。

為您提供的資源及服務

我們期待您的回饋。
填寫我們的簡短問卷!
[forms.office.com/g/1E
MHGdm5Zp](https://forms.office.com/g/1EMHGdm5Zp)



在康特拉科斯塔

您可以在懷孕期間使用以下服務。若您有任何關於懷孕或以下服務的問題，聯絡會員服務部1-877-661-6230了解更多或是轉介給醫師。

助產服務

助產士是一名在懷孕、分娩和嬰兒出生後幫助您，讓您的旅程更輕鬆的人員。他們協助父母和嬰兒保持健康。

他們如何提供幫助?

助產士可以協助您：

- 擬定分娩計劃。
- 瞭解懷孕和產後須知。
- 幫助您了解照護選項。
- 協助您與社區資源連結。
- 在陣痛、分娩和分娩後提供身心理支持。
- 母乳哺育

如何獲得助產士：

- 掃描二維碼瞭解更多資訊並找到與 CCHP 合作的助產士
- 或致電 **877-661-6230** 聯繫會員服務



bit.ly/45NYFo9

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

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 healthd.cchealth.org 或掃描二維碼。

健康起步 (Healthy Start)

Healthy Start 協助孕婦獲得產下健康嬰兒所需的照護。Healthy Start 陪伴您走過懷孕旅程的每一步。通過 Healthy Start，您將獲得妊娠測試、篩檢、產前維生素、健康教育等。

如需此服務請致電：

- 匹茲堡Healthy Start: **925-431-2345**
- 馬丁內斯Healthy Start: **925-370-5495**
- 西縣Healthy Start: **510-231-9469**

食品即藥物 (FAM) 懷孕團體

食品即藥物 (FAM) 是一項針對患有糖尿病或體重指數 (BMI) 超過 30 的 CCHP Medi-Cal 懷孕會員的計劃。該團體每周在線開會一次。您可以結識其他人並從醫生那裡學習健康知識。您還將獲得免費雜貨，來幫助您烹飪適合您需求的健康飲食。請向您的醫師諮詢如何加入此計劃。

運動影片：

以下是一些可以在家跟著一起做運動的影片。用手機掃描二維碼開始做運動吧！請記住在嘗試新事物之前諮詢您的醫生。

第一孕期：



bit.ly/4n9bpLQ

第二孕期：



bit.ly/41Bqk9n

第三孕期：



bit.ly/4nmnbTr