

# 課程簡介

課程	課程及講者	內容	備註	名額
一	健康快樂準媽咪  資深助產士主講	每一個準媽咪都希望孕育健康活潑的下一代。本講座提供有關懷孕期的日常生活和飲食要點，產前運動的好處；介紹本院產前檢查的服務、分娩模式、入院須知和準備，讓準父母更能掌握產前資訊，順利過渡人生里程碑。	☆	100人
二	輕輕鬆鬆分娩樂  資深助產士主講	分娩是一段奇妙的旅程，是一份寶貴的經驗。藉著輕輕鬆鬆分娩樂的產前講座，可以加深準父母對作產的徵兆，鎮痛的方法和生產流程的認識。同時，也為準父母介紹陪產小錦囊和提供參觀產房的機會，最後希望新生命的來臨，能為大家帶來一個難忘的喜悅。	★	100人
三	產後護理齊分享  資深助產士主講	講座內容主要分為兩分面： 一) 產婦護理 二) 嬰兒護理 產婦護理講解包括：產後盡早恢復日常活動、生理及心理的轉變、傷口護理、家庭計劃及出院跟進等。而嬰兒護理內容則包括：保暖及餵哺方法、洗澡及更換尿片技巧，初生嬰兒常見情況及家居安全等。	*	100人
四	母乳餵哺全話您知  母乳餵哺專科護士主講	母乳是母親給嬰兒的寶貴食物，專科護士於本講座內指導孕婦關於母乳餵哺技巧講解及練習，哺乳常見的問題及解決方法，以協助準媽咪了解和適應新生活。	*	100人
五	產前物理治療及夫婦齊學分娩球  資深物理治療師主講	物理治療師為準媽媽提供正確的產前及產後運動之練習及注意事項，包括肌肉鍛鍊、鬆弛技巧、呼吸運動、腰部護理和分娩球的使用，希望準媽媽在分娩前作好準備和在產後懂得做好適當護理。	*	100人
六	孕婦按摩與鬆弛技巧  註冊香薰治療師主講	通過簡單介紹，孕婦可對香薰治療、在懷孕期之使用有正確認識，並在課堂內實習手部、足部及背部的按摩及鬆弛技巧，舒緩懷孕期間的肌肉緊張和腰背痛。	*	60人 (30對)