

臺大醫院北護分院媽媽教室

懷孕及生產是人生中也是家庭中的大事，從知道懷孕的第一天開始，心中充滿著喜悅，隨著身體一天天的改變，陌生與憂慮逐漸而來，面對身體的變化與不適，有時也不免懷疑這是不是正常現象。而對於新手媽咪來說，迎接一個新生命的到來，怎麼樣做個稱職的媽咪，是不是又覺得有點不知從何著手呢？

為了讓準媽媽們在孕期中得到更好的照顧，本院從 95 年三月起舉辦『媽媽教室』活動，邀請了婦幼專家、醫師及營養師主講，課程內容包括從產前開始到嬰幼兒的照護一系列專題演講及雙向對談，每月雙週星期六上午 10 點半至 12 點半在會議室，每次課程內容分為兩個部分，第一部分為產科，第二部分為小兒科。

產科的內容包括：介紹懷孕期間生、心理的變化，如何選擇將生產的環境及接生者；如何因應懷孕過程所產生的不適感；各項產前檢查檢驗的目的及說明；生產過程的機轉，準爸爸陪產時的任務；各種生產方式、麻醉方式的介紹；產前及坐月子的照護及營養；不同之待產期其應付子宮收縮的技巧及方法；參觀將生產之醫院。值得一提的，每次上課前我們都會由近三十年產科經驗，陪伴過數萬個產婦生產的助產士“麗子”帶領著大家做呼吸練習，教導如何轉移焦點應付子宮收縮及學習如何自控肌肉收縮及放鬆。唯有不斷的練習，生產時才不會緊張的忘記了！

兒科的內容包括：新生兒的沐浴與按摩；怎樣成功的母乳哺育；常見嬰兒的問題與處理；嬰兒營養與食品的選擇；如何避免過敏兒；嬰幼兒的預防注射。這部分都是由本院已在兒科領域十多年經驗的主治醫師親自主講，會後甚至可以雙向對談，這可是難得的機會喔。

親愛的媽咪，要當媽媽囉，沒有人天生就知道如何當媽媽，這一切都是需要學習的，歡迎您參加媽媽教室的活動，做一個一百分媽咪！

地點：行政大樓二樓會議室

時間：每月雙週六上午十點半至十二點半

特色：課程具有連貫性，不需收費

◆ 101 年度「媽媽教室」課程表：

課程	日期	主 題	主 講 人
一	02/11	如何減輕產痛-拉梅茲呼吸法，準爸爸如何協助	助產護士 朱麗子
		臍帶血的價值與保存	專業講師
二	02/25	生產方式及自我照顧，準爸爸扮演的角色、觀賞錄影帶	助產護士 朱麗子
		健兒門診、嬰幼兒發展與預防注射簡介	小兒科醫師 朱麗雯
三	03/10	產後如何自我照顧及家庭計畫	助產護士 朱麗子
		新生兒及嬰兒的生長與營養問題	小兒科醫師 湯國廷
四	03/24	新生兒沐浴和臍帶護理	助產護士 朱麗子
		常見母乳哺育問題處理	母乳協會講師 潘若琳
五	04/14	孕期生理變化、不適的自我照顧、產前運動	助產護士 朱麗子
		一般孕期、妊娠糖尿病及水腫的飲食	營養師 簡妙凌

六	04/28	如何減輕產痛-拉梅茲呼吸法，準爸爸如何協助	助產護士	朱麗子
		臍帶血的價值與保存	專業講師	
七	05/12	準媽媽生產前夕的身心準備	助產護士	朱麗子
		嬰兒常見的疾病	小兒科醫師	江嘉宏
八	05/26	生產方式及自我照顧，準爸爸扮演的角色、觀賞錄影帶	助產護士	朱麗子
		健兒門診、嬰幼兒發展與預防注射簡介	小兒科醫師	朱麗雯
九	06/09	新生兒及嬰兒的生長與營養問題	小兒科醫師	湯國廷
		常見母乳哺育問題處理	母乳協會講師	潘若琳
十	07/14	孕期生理變化、不適的自我照顧、產前運動	助產護士	朱麗子
		一般孕期、妊娠糖尿病及水腫的飲食	營養師	簡妙凌
十一	07/28	如何減輕產痛-拉梅茲呼吸法，準爸爸如何協助	助產護士	朱麗子
		臍帶血的價值與保存	專業講師	
十二	08/11	準媽媽生產前夕的身心準備	助產護士	朱麗子
		嬰兒常見的疾病	小兒科醫師	江嘉宏
十三	08/25	生產方式及自我照顧，準爸爸扮演的角色、觀賞錄影帶	助產護士	朱麗子
		健兒門診、嬰幼兒發展與預防注射簡介	小兒科醫師	朱麗雯
十四	09/08	產後如何自我照顧及家庭計畫	助產護士	朱麗子
		新生兒及嬰兒的生長與營養問題	小兒科醫師	湯國廷
十五	09/22	新生兒沐浴和臍帶護理	助產護士	朱麗子
		常見母乳哺育問題處理	母乳協會講師	潘若琳
十六	10/13	孕期生理變化、不適的自我照顧、產前運動	助產護士	朱麗子
		一般孕期、妊娠糖尿病及水腫的飲食	營養師	簡妙凌
十七	10/27	如何減輕產痛-拉梅茲呼吸法，準爸爸如何協助	助產護士	朱麗子
		臍帶血的價值與保存	專業講師	
十八	11/10	準媽媽生產前夕的身心準備	助產護士	朱麗子
		嬰兒常見的疾病	小兒科醫師	江嘉宏
十九	11/24	生產方式及自我照顧，準爸爸扮演的角色、觀賞錄影帶	助產護士	朱麗子
		健兒門診、嬰幼兒發展與預防注射簡介	小兒科醫師	朱麗雯
二十	12/08	產後如何自我照顧及家庭計畫	助產護士	朱麗子
		新生兒及嬰兒的生長與營養問題	小兒科醫師	湯國廷
二十一	12/22	新生兒沐浴和臍帶護理	助產護士	朱麗子
		常見母乳哺育問題處理	母乳協會講師	潘若琳

