懷孕
文章

產前課程會學甚麼？

十一月 9，2020

對湊 BB 一竅不通，開始察覺自己不足的準爸媽都應參加由不同醫院和其他社福團體都會定期舉辦的產前講座，學習有關懷孕、分娩和產後育兒的知識，開心迎接新生命的來臨。

鼓勵家人一同參與產前培訓課程，在分娩前得到充足資訊，可以讓新手父母及家人不會有太大壓力，開心迎接新生命的來臨

參加各類產前講座

大部分醫院和其他社福團體都會定期舉辦產前講座，孕媽媽和老公應盡量抽時間參加。除了能學習有關懷孕、分娩和產後育兒的知識外，更能和同期生產的準媽媽交換情報。

產前課程會學甚麼？

- 產前及產後護理
- 孕期營養知識
- 入院分娩需知
- 坐月飲食建議
- 母乳餵哺技巧
- 照顧初生嬰兒技巧
- BB疫苗資訊
- 痛楚管理技巧
- 胎教技巧
- 有催乳師示範的催乳按摩技巧示範教學講座

鼓勵家人一同參與，在分娩前得到充足資訊，可以讓新手父母及家人不會有太大壓力，開心迎接新生命的來臨

立即分享