懷孕
文章

在產前班學甚麼？

十一月 9, 2020

新手媽媽對分娩過程、照顧新生BB等方面都缺乏經驗，很多知識都需要從頭學起，而產前班就為一眾新手媽媽提供支援和指導，令準父母作好充足準備，迎接BB的來臨。

產前班就為一眾新手媽媽提供支援和指導，令準父母作好充足準備，不同的產前班教授的內容都有所不同。

- 自然分娩過程
- 住院生產準備
- 產兆及呼吸技巧
- 產後保健，如何處理惡露、傷口等
- 認識坐月、飲食要注意的事項
- 新生兒生理概況及照顧注意事項
- 母乳餵哺的姿勢、上奶技巧及如何貯存母乳
- 日常照顧寶寶的技巧，如沐浴、換尿片、便後清潔、掃風、抱嬰兒手勢等

參考

資料由婦產專科羅樂欣醫生監修

立即分享