



孕婦護理班

Breastfeeding Class



主講人：
凌志靜 Ms. Lydia Ling

香港及英國註冊護士、前香港大學保健處高級護士長
英國倫敦健康教育文憑、前香港母嬰健康協會主席
國際證書母乳育嬰顧問 (since 1993)

宗旨：協助產婦認識懷孕、生產及產後的轉變，有效地處理及適應各種問題，從而得到順利生產。並介紹最新的母乳育嬰技巧，使母親成功地餵哺母乳，得享天倫之樂。

2016 - 2017

日期	Assigned Sunday of the Month (星期日)	Next Sunday (星期日)
時間	2:00 - 6:30 PM	2:00 - 6:30 PM
課程 內容	<p>(一) 產前和產後護理</p> <ul style="list-style-type: none">- 生理及心理的轉變- 健康飲食與營養- 產前產後運動- 危險信號 <p>(二) 分娩的認識</p> <ul style="list-style-type: none">- 懷孕末期的注意事項- 分娩計劃書- 作產的徵狀- 入院的準備- 分娩過程- 分娩呼吸技巧- 分娩的正確姿勢- 其他止痛方法- 配偶的參與- 分娩的排練- 產後即時的應對	<p>(一) 母乳育嬰</p> <ul style="list-style-type: none">- 對母嬰的多種益處- 餵哺奶粉的危險 <p>(二) 母乳育嬰成功要訣</p> <ul style="list-style-type: none">• 正確的餵哺技巧• 哺乳姿勢示範• 觀察嬰兒吃得足夠• 需要時如何補奶• 各種問題的預防及處理:<ul style="list-style-type: none">- 乳汁分泌不足- 乳頭損裂- 嬰兒黃膽- 乳管堵塞- 乳房發炎

採用Power Point 講解，內容充實，生動有趣，即場解答問題及網上提供有關資料

*並加設產後免費以 電話 或 Email 解答有關嬰兒餵哺或護理問題

地點：香港，鰂魚涌，太古城，太榮路，恆星閣

費用：HK\$2000 (二課) 配偶免費參加

查詢及報名電話：3673-7348 or WhatsApp +852 67406749