

為迎接新生命暖身 爸爸媽媽來上課

文·圖／婦產部產科 衛教護理師 洪靜琦

如果問大家：「離開學校後，誰還會那麼認真的主動去上課？」答案之一就是即將為人父為人母的準爸爸準媽媽們。女性懷孕之後，進入一個不同的生命歷程，為了迎接新生命到來，會開始做功課，有的人大量閱讀懷孕育嬰書籍，也有人積極參與爸媽教室講座。醫療院所為滿足這群準父母的需求，因而開辦各類主題的孕期講座。

本院生產人數居台中市之冠，每月在本院接受產前檢查者更高達一千多人次。產科衛教室為提升孕產婦服務品質，增進準父母們孕產期知識技能，每個月定期舉辦3場孕產期講座：「拉梅茲生產法課程」、「天糧母乳支持團體聚會」及「爸媽教室」。這3種課程有什麼不一樣呢？以下分別介紹。



國際拉梅茲網頁，自然生產6大準則有中文版

●拉梅茲生產課程

很多人聽到「拉梅茲」，最先聯想到的就是「呼吸」，其實拉梅茲生產法不單指呼吸，它涵蓋自然生產6大準則的觀念及待產舒緩技巧。在電腦入口網站輸入拉梅茲的原文「Lamaze」搜尋，會發現國際拉梅茲網址，裡面對於自然生產6大準則解釋得非常清楚（上圖），雖然是英文網頁，但6大準則已

主辦單位：中國醫藥大學附設醫院·母乳哺餵推廣小組 指導單位：國民健康局·台中市衛生局



歡迎準爸媽參加天糧聚會

翻譯成各國語言的PDF檔，當然也有中文版，有興趣的人可以自行下載閱讀。

本院拉梅茲生產課程由產科衛教師、產房護理師及產後護理之家護理長聯合主講，每個月舉辦1次，課程共150分鐘，內容分為3個部分，分別是生產過程介紹、拉梅茲生產6大準則及待產舒緩技巧實地演練。限定在本院產檢，懷孕28週以上的夫妻共同參加。

這是一個非常活潑有趣的課程，除了內容講解外，著重的是實地演練，所以會放柔和的音樂，請孕婦及先生一起練習跳慢舞、蹲跨位及穴位按摩等待產舒緩技巧，還會運用各種教具，例如生產球、按摩棒，讓夫妻實地體驗加深印象。



拉梅茲生產法上課實況

學過拉梅茲生產法的孕婦及先生，對於自然生產會有更清楚的認識，也知道在待產時可以運用哪些技巧，幫助產程進展更順利。產婦因疼痛不適的程度減緩，對於自然生產會有比較正向的感受，有助於之後的母乳哺育，所以「母嬰親善醫院認證」評鑑規範，將把婦女親善生產措施也納入評鑑。

●天糧母乳支持團體聚會

「天糧」是本院母乳支持團體的名稱，意指母乳是上天給寶寶最好的糧食。為什麼要成立母乳支持團體？因為哺餵孩子母乳的產婦，回家後常常會碰到許多問題，也可能周圍的人並不支持她餵母乳，產婦這時可以來參加母乳支持團體聚會，尋求幫助並得到支持的力量，繼續堅持母乳哺育之路。

「天糧母乳支持團體聚會」固定於每月第3個星期六早上10-12點舉辦。第1個小時會請有哺乳經驗的講師分享母乳哺育相關議題，涵蓋母乳哺育所需的知識技能，包括「母乳哺育的好處」、「母乳哺育的技巧」、「月子期間如何輕鬆哺乳」、「職業婦女如何持續哺乳」、「孕產婦飲食注意事項」及「嬰兒副食品添加」。第2個小時是



新手爸媽一起做功課

交流時間，孕產婦可以提出母乳哺育相關問題，由具有哺乳經驗的媽媽或志工分享她們的經驗及看法，最後再由帶領人做總結。

母乳支持團體聚會歡迎孕婦及家人一起參加，就當成是「母乳先修班」。孕婦及家屬對於母乳哺育如果能建立正確認知，對於將來哺育母乳會有很大的幫助。正因家人支持度的強弱，是媽媽能否持續哺乳的關鍵，所以呼籲有心哺育母乳的媽媽們帶家人一起來參加這個聚會。

● 爸媽教室

這是一般人較為熟知的孕期講座，每月舉辦1次，每次安排2堂課，凡是對課程有興趣的民眾都可以參加。課程內容除了有婦產科醫師講述懷孕生產相關事宜之外，還邀請兒科醫師指導新生兒照顧及疫苗接種須知，幫新手爸媽先做好功課。另外，產前產後的中醫調理也是準媽媽及家屬非常感興趣的課程，在中醫部曹榮穎主任及蘇珊玉醫師的大力支持下，在本院生產接受產後中醫調理的產婦越來越多。

孕期飲食與體重控制課程，我們安排本院營養師來上課。臨床營養科在營養師講課

的場次，會精心準備產婦藥膳餐點，給來上課的準爸爸準媽媽試吃，順便推廣本院的產婦藥膳餐，民眾反應非常熱烈，對於提升產後病房的訂餐率，有很大的幫助。今年度產科衛教室特別精心安排2堂音樂課程，分別是胎教音樂及新生兒韻律按摩，我們邀請到溫柔美麗的音樂達人—馮瓊慧老師，教導準父母們如何將音樂融入孕產期生活中，透過她專業的引領，你會感受到音樂影響人的力量竟是如此強大！

看完以上介紹，是否對這3種課程有了更清楚的認識？這麼豐富專業的課程，我們不但歡迎準媽媽參加，更鼓勵家屬一起來上課，因為懷孕、生產、育兒不單是媽媽的事，全家人都要投入才對。來上課的人，我們會在課程小卡片上蓋1個「上課章」，集滿6個章就可以獲得1條有母乳哺育圖案的大浴巾，這條浴巾的圖樣，是一個寶寶吸著乳房不肯放，旁邊寫著「就是捨不得—母乳是最天然的健康食品」，非常可愛又有紀念價值，很多準媽媽努力拉老公及家人來上課，就是為了快速集點換浴巾呢！心動不如行動，趕快來報名上課吧！報名專線：22052121轉2268產科衛教室。☎