

產前教育課程

- 一. 課程對象：懷孕滿 20 週並已領取媽媽手冊之準爸媽
- 二. 上課時間與地點：

5月21、28六月4、11日，星期六晚上7點至9點
新北市永和區永和路二段147號5樓之1

- 三. 主辦單位：台灣陪產員發展協會

1. 報名方式：線上報名 <http://goo.gl/forms/MYnYlDdSqo>

- 四. 報名截止日期: 採小班教學，五組家庭滿額立即開課，請於課前完成繳款。

課程 1. 面對自然生產-『每個人 300 元』

提供關於自然生產的全方面準備。協助您了解整個生產的產程和生產狀況，產程進展的分界。生產不僅是母親生命過程中重要的事件,對準父親而言也是親職角色轉變重要的過程。Berry(1988)研究顯示,準父親認為陪待產及生產是件壓力很大的事件,擔心自己能力不足,覺得準父親生產準備非常重要,才能於配偶需要時提供支持。事先學習讓自己可以更舒服的技能，讓你的伴侶學習減輕產婦疼痛的調適方法,以供準爸爸有更多的選擇,提升準爸爸陪產效能。(施惠玲, 李從業, & 張玉坤, 2006)

課程 2. 自然生產的實用技巧準備『每個人 600 元』

你可以得到關於產程進展過程的所有準備的前置工作細節，並且知道如何營造自己需要的生產支持、環境相互的關係。(鍾聿琳, 1999)
全面性的了解產程過程中，我們女性的身體與賀爾蒙之間需要透過哪些工具減少分娩過程中帶給身體產生的壓力與不適，並鼓勵我們身體釋放更多幫助生產的賀爾蒙，要怎樣與身體當下默契的契合，這對提升我們女性的生產正向經驗是很重要的，也讓我們在過程中完成一趟深刻值得回憶的生產旅程。(Homer, Brock, & Matha, 1999)

課程 3. 親密育兒的生產到產後運用篇-『每個人 300 元』

新手父母在生命之初的喜悅來到後，取而代之是面對與新生命的模合，這期間如果沒有事先準備好往往讓準爸媽情緒緊繃無法放鬆並進一步影響親子哺育關係。所為贏在成功的起跑點不能單單只是停留在我想要餵母乳，應該更進一步的了解並配合寶寶的生理特性，規劃與寶寶的成功的第一次哺育接觸，和接下來住院期間的哺育照顧。(Chiou, Chen, Yeh,

Wu, & Chien, 2014)

課程 4. 瑜珈如何幫助自然生產『每個人 600 元』

結合瑜珈和運動，靈性的練習嘗試與自己身體和心靈與伴侶默契結合的身心合一的自然產準備課程，配合基本的生產產程的知識加上簡單的呼吸與觀想練習，將身體置於平和，安靜及舒適的姿式上，學習不同讓婦女帶產過程中直接感受到身體上舒適、心靈上鎮定的姿式。會使腺體、神經、組織、肌肉和身體的各部份都在生產當下作用到，讓婦女在過程中轉念到正向的生產體驗。(曾英芬, 2000; Pugh, Milligan, Gray, & Strickland, 1998; Thomson, 1993, 1995)

課程 5. 生產模擬『每個人 600 元』

疼痛在分娩過程中影響婦女生產經驗。如何正向看待宮縮的意義。面對分娩過程中發生沒有預期的狀況因應的技巧(張靜宜 & 高美玲, 2008)。透過學習不同的舒適技巧，讓自己在面對可能的醫療措施，也更有信心(田淑惠, 高千惠, 林寬佳, 張靜宜, & 高美玲, 2013)。

透過生產計劃培養學生能在面對醫療介入時，擁有自我決策的能力。透過學習不同的舒適支持技能，強化正向自然分娩的認知與觀感，面對分娩過程不適時，能做出理性、健康的因應對策(Whitford et al., 2014)。透過學習不同的舒適支持技能，模擬分娩情境，演練舒適支持技巧，增進自然分娩的信心，並能調適宮縮所產生的壓力。設計各種舒適支持的分娩情境，讓伴侶學習以尊重自我與他人的方式。並藉由生產計劃分享過程中，瞭解如何有效表達自我的情緒，並運用於醫病互動的溝通上，增進自我的人際關係。(陳鈺萍, 2014)

五. 繳費方式:

1、匯款銀行:華南銀行 戶名:台灣陪產員發展協會

帳號: 183-10-002872-5 銀行代號: 008

匯款後請將收據 Email 回 twdoula@gmail.com，或郵寄回新北市永和區永和路二段 147 號 3 樓之

【備註】

現場備有簡單點心、茶水招待。

台灣陪產員發展協會 感謝您

參考文獻

- 田淑惠, 高千惠, 林寬佳, 張靜宜, & 高美玲. (2013). 生產球運動計畫對孕產期婦女生產疼痛及生產滿意度之成效. [Effects of Birth Ball Exercises on Labor Pain and Childbirth Satisfaction]. 護理暨健康照護研究, 9(1), 13-22. doi: 10.6225/jnhr.09.1.13
- 施惠玲, 李從業, & 張玉坤. (2006). 護理指導對準父親陪產效能及產婦生產支持感受之影響. [The Effects of Nursing Instruction on Expectant Fathers' Accompanying Efficacy and Maternal Labor Support Perception during Labor and Birth]. 源遠護理, 1(1), 43-52.
- 張靜宜, & 高美玲. (2008). 生產疼痛的意義. [Meaning of Labor Pain]. 助產雜誌(50), 10-15. doi: 10.6518/tjom.2008.50.3
- 陳鈺萍. (2014). 產科教科書中的「自然生產」：「生產技術」成為女性科技研究的可能性. [” Normal Spontaneous Delivery” in Obstetric Textbook: Can Feminist Technoscientific Studies Make a Difference?]. 助產雜誌(56), 23-32. doi: 10.6518/tjom.2014.56.3
- 曾英芬. (2000). 分娩與生產過程之護理支持－比較待產婦與護理人員的知覺. [Nursing Support During Labor and Delivery: Comparing Mothers' and Nurses' Perception]. 護理研究, 8(4), 470-482.
- 鍾聿琳. (1999). 生產支持. [Labor Support]. 護理雜誌, 46(6), 77-82. doi: 10.6224/jn.46.6.77
- Chiou, S.-T., Chen, L.-C., Yeh, H., Wu, S.-R., & Chien, L.-Y. (2014). Early Skin-to-Skin Contact, Rooming-in, and Breastfeeding: A Comparison of the 2004 and 2011 National Surveys in Taiwan. Birth: Issues in Perinatal Care, 41(1), 33-38. doi: 10.1111/birt.12090
- Homer, C., Brock, M., & Matha, D. (1999). Early labour assessment improved several intrapartum outcomes [commentary on McNiven PS, Williams JI, Hodnett E et al. An early labor assessment program: a randomized, controlled trial. BIRTH 1998 Mar;25(1):5-10]. Evidence Based Nursing, 9-9 1p.
- Pugh, L. C., Milligan, R. A., Gray, S., & Strickland, O. L. (1998). First stage labor management: an examination of patterned breathing and fatigue. Birth: Issues in Perinatal Care, 25(4), 241-245 245p.
- Thomson, A. M. (1993). Pushing techniques in the second stage of labour. Journal of Advanced Nursing, 18(2), 171-177. doi: 10.1046/j.1365-2648.1993.18020171.x
- Thomson, A. M. (1995). Maternal behaviour during spontaneous and directed pushing in the second stage of labour. Journal of Advanced Nursing, 22(6), 1027-1034. doi: 10.1111/j.1365-2648.1995.tb03101.x
- Whitford, H. M., Entwistle, V. A., Teijlingen, E., Aitchison, P. E., Davidson, T., Humphrey, T., & Tucker, J. S. (2014). Use of a Birth Plan within Woman-held Maternity Records: A Qualitative Study with Women and Staff in Northeast Scotland. Birth: Issues in Perinatal Care, 41(3), 283-289. doi: 10.1111/birt.12109