

準爸媽先修課程 — 為自己打造一個美好的生產 經驗

我們提供您；自然產所需要的知識與相關的技能、
解答您面對生產的各種疑問，賦權你面對生產相關技能
參加準爸媽產前先修課程。讓生產不再是無法掌握!找回身為母親該有的本能。美好的生產需要與伴侶一起攜手事前的學習！一起學習迎接孩子到來的新生活！正向的生產經驗將會是你與伴侶一生甜美的回憶。

一、 課程對象：懷孕滿 20 週並已領取媽媽手冊之準爸媽

二、 課程內容:

1、面對自然生產- 單堂課每個人收費 300 元，2hours

(適合準備多元化生產初學的家庭，或者準備請陪產員生產支持的前置課程。)

課程提供關於自然生產的全方面準備，協助您與伴侶了解整個生產正常的產程變化，和會發生的生、心理的狀況。

台灣陪產員發展協會

DOULAS Mom.BABY SERVICE CENTER

朵拉婦嬰健康館協辦

產程認識有助於您和伴侶了解自己處在哪一個階段，可以讓自己維持更舒服的姿勢或方法，讓產程自然的前進。讓你的伴侶知道並學習，支持你分娩順利的輔助工具和面對宮縮(surge)不適增加自我控制的放鬆技巧。

2、自然生產的實用準備單堂課每個人收費 600 元，2hours

(適合準備多元化生產進階的家庭，或者準備家中、水中或高風險生產支持的前置課程。)

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，知道如何營造自己生產需要與建立支持性的待產環境。透過實證醫學的研究分享，你將會了解產程過程中，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。要怎樣與自己的身體默契契合，也讓我們在過程中完成一趟深刻值得回憶的生產旅程。

3、生產模擬單堂課每個人收費 300 元，1hours

結合產球和運動，嘗試讓自己身體和伴侶默契結合的的自然產準備課程，配合基本的生產產程的知識加上簡單的呼吸運動練習，將身體置於舒適的姿勢上，學習不同讓婦女待產過程中直接感受到身體上舒適的姿勢，方便讓自己找到向下用力

台灣陪產員發展協會

DOULAS Mom.BABY SERVICE CENTER

朵拉婦嬰健康館協辦

的感覺。會使肌肉和身體的各部份都在生產當下作用到，讓婦女在過程中感受到正向的生產體驗。

4、生產計劃 每個人收費 600 元，2hours

準媽媽面對生產過程，心理難免忐忑不安，擔心會發生什麼不可預期的情況，如果已先早有心理準備，或者已經規劃好生產過程了，那麼就可減輕待產時的憂慮及焦慮，可以更有心裡準備的面對一切。

課程中引導家庭擬定生產計畫，是希望準媽媽與伴侶能主動地了解生產過程中，需要知道和面對哪些事，並思考自己希望怎麼做，排除不想要的；準媽媽把這些想法更具體地整理出來後，再慢慢地與醫護人員溝通，雙方達到共識後，彼此努力讓生產過程達到最美好的經驗。

三、 上課時間與地點： 2016/6/5, 9am-6pm 台中市北區忠太西路
41 號

四、 主辦單位：台灣陪產員發展協會

五、詢價及報名方式：

請上網 <http://doula.org.tw>>>產前教育>>我要報名

全程夫妻上課並課前繳清。

台灣陪產員發展協會

DOULAS Mom.BABY SERVICE CENTER

朵拉婦嬰健康館協辦

六、報名截止日期: 請於上課前完成匯款。

七、繳費方式:

1、匯款或轉帳

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

【備註】

1. 此為自費課程，採小班教學，額滿請報名下一梯次上課。
2. 現場備有簡單茶水招待。

台灣陪產員發展協會 感謝您