孕妇学校2024年1月份课程表来啦，

准爸妈请接收！

妊娠与分娩是一个神圣且艰辛的过程，

拥有健康聪明的宝宝是所有父母的心愿。

如何孕育健康的新生命？

如何消除分娩恐惧？

如何让小天使健康、茁壮地成长？

烟台山医院烟台市妇幼保健院孕妇学校

从专业的角度为您准备了孕期、分娩、产后及育儿的相关知识，带给您完美、贴心的全程指导，欢迎给位准妈妈及家属的参与！

孕妇学校地点：东院区：门诊4楼产科门诊西侧；

北院区：门诊5楼产科门诊旁

1、请携带孕妇保健手册、记录本、笔。

2、为保证上课效果，请提前十分钟到场，我们的直播课保留时间为15天，在这期间可以重复观看回放。

3、进入孕校请手机调为静音状态，请勿在孕校拍照、录音！

4、鼓励家人陪同参加。

5、以下课程为孕期必修课。

|  |  |
| --- | --- |
| **课程名称** | **课程要求** |
| 妊娠期风险警示教育—孕妇学校第一课 | 孕期必修课 |
| 孕期营养与体重管理 | 孕早期必修课 |
| 孕产期运动 | 孕中期必修课 |
| 促进自然分娩 | 孕期必修课 |
| 母乳喂养 | 孕期必修课 |
| 顺产or剖宫产 | 孕期必修课 |
| 科学产检 | 孕期必修课 |
| 孕期保健 | 孕期必修课 |
| 孕产期心理保健 | 孕期必修课 |
| 科学坐月子 | 孕期必修课 |
| 新生儿家庭护理 | 孕期必修课 |
|  **2024年（1）月份课程表** |  |
| **日期** | **时间** | **课程内容** | **整个孕期** | **地点** | **讲师** |
| 1.2周二 | 9:00 | 临产妇的健康教育（★必修） | 孕36周后 | 直播 | 林青/林爽 |
| 1.3周三 | 9:00 | 孕期口腔保健 | 整个孕期 | 直播 | 董萍萍/时艳梅 |
|  | 14:30 | 孕产期心理保健（★必修） | 整个孕期 | 直播 | 王盈力 |
| 1.4周四 | 10:00 | 孕期营养指导及体重管理（★必修） | 整个孕期 | 直播 | 刘鹏程/于萍 |
| 1.5周五 | 9:00 | 孕期常见问题与处理（★必修） | 整个孕期 | 直播 | 姜凌/张绍荣 |
|  | 10:00 | 孕期瑜伽(限8人，需预约) | 孕12周后 | 孕妇学校（东院） | 林青 |
| 1.6周六 | 9:00 | 您做胎教了吗？-奥尔夫音乐胎教(需预约) | 整个孕期 | 孕妇学校（东院） | 林青 |
| 1.8周一 | 9:00 | 母乳喂养的重要性（★必修） | 整个孕期 | 直播 | 林青/王岩 |
| 1.9周二 | 9:30 | 孕期瑜伽(限8人，需预约) | 孕12周后 | 孕妇学校（东院） | 林青 |
| 1.10周三 | 9:00 | 妊娠期贫血 | 整个孕期 | 直播 | 姜萍/张红 |
| 1.11周四 | 9:30 | Lamaze分娩呼吸法 | 孕中晚期 | 孕妇学校（东院） | 林青/宫红梅 |
| 1.12周五 | 9:00 | 产前筛查那些事 | 整个孕期 | 直播 | 王文兴/张素芹 |
|  | 10:00 | 手工活动课-小包被的缝制(需预约) | 整个孕期 | 孕妇学校（北院） | 林青 |
|  | 10:30 | 产房探秘之旅-产房现场参观+模拟分娩(限12人，需预约) | 孕36周后 | 孕妇学校（北院） | 林青 |
| 1.16周二 | 9:00 | 产程中常见问题及处理 | 孕中晚期 | 直播 | 时艳梅/唐蕊 |
|  | 10:00 | 孕期瑜伽(限8人，需预约) | 孕12周后 | 孕妇学校（北院） | 林青 |
|  | 14:30 | 新生儿家庭护理（★必修） | 孕36周后 | 直播 | 宫红梅/林青 |
| 1.17周三 | 9:00 | 孕妈入院准备及住院时机 | 孕36周后 | 直播 | 张静/林青 |
|  | 14:30 | 新生儿洗澡、穿脱衣服、换尿布、脐带消毒 | 整个孕期 | 孕妇学校（东院） | 林青/张静 |
| 1.18周四 | 9:00 | 微信群答疑 | 整个孕期 | 微信群 | 张红 |
|  | 10:00 | 妊娠风险警示教育（★必修） | 整个孕期 | 直播 | 严倩/张素芹 |
| 1.19周五 | 9:30 | 孕期瑜伽(限8人，需预约) | 孕12周后 | 孕妇学校（东院） | 林青 |
|  | 14:30 | 如何办理《出生医学证明》 | 整个孕期 | 直播 | 朱静/林青 |
| 1.20周六 | 9:00 | 您做胎教了吗？-奥尔夫音乐胎教(需预约) | 整个孕期 | 孕妇学校（东院） | 林青 |
| 1.22周一 | 9:00 | 助力母乳喂养-母乳喂养的方法与技巧（★必修） | 整个孕期 | 孕妇学校（东院） | 林青/张静 |
| 1.23周二 | 9:00 | 微信群答疑 | 整个孕期 | 微信群 | 张素芹 |
| 1.24周三 | 9:30 | 准奶奶准姥姥培训班(需预约) | 整个孕期 | 孕妇学校（东院） | 林青 |
|  |  | 新生儿抚触与智护训练 | 整个孕期 | 孕妇学校（东院） | 林青 |
| 1.26周五 | 9:00 | 顺产or剖宫产（★必修） | 整个孕期 | 直播 | 单莉/唐蕊 |
| 1.27周六 | 9:00 | 您做胎教了吗？-奥尔夫音乐胎教(需预约) | 整个孕期 | 孕妇学校（东院） | 林青 |
| 1.29周一 | 9:00 | 科学坐月子（★必修） |  | 直播 | 林青/宫红梅 |
| 1.30周二 | 9:00 | 促进自然分娩（★必修） | 整个孕期 | 直播 | 唐蕊/单莉 |
|  | 10:00 | 新生儿洗澡、穿脱衣服、换尿布、脐带消毒 | 整个孕期 | 孕妇学校（北院） | 林青 |
| 1.31周三 | 9:00 | 新手爸妈训练营 | 整个孕期 | 孕妇学校（东院） | 林青 |

**烟台市烟台山医院、市妇幼保健院孕妇学校简介**

为向广大孕产妇及家属宣传孕产期保健知识，做好母婴安全优质服务，提高自然分娩率和母乳喂养率，烟台山医院烟台市妇幼保健院孕妇学校自成立后，师资力量雄厚，老师均来自临床、保健一线科室，具有丰富的临床经验和良好的沟通能力，有专职老师1名，兼职老师数名。环境温馨整洁、宽敞明亮，配备电脑、投影、扩音等音像和多媒体授课设备。

孕妇学校针对准妈妈对孕早、中、晚期母婴保健知识的需求，结合最新的孕产理念，根据《孕前和孕期保健指南》制定了详尽的孕产期保健课程，通过动画视频、PPT课件、教具演示、互动体验等多种形式为准妈妈及家属提供科学、专业的健康教育、咨询与指导服务,使孕妇及家属掌握孕产期保健及新生儿保健知识及技能。课程循环讲解，每次直播课保留期为15天，课程表每月更新，通过门诊候诊厅展示、微信公众号发布、微信群通知等途径告知孕妇及家属安排时间听课。欢迎各位准妈妈准爸爸及其他家属前来学习，希望能帮助您快乐孕育，顺利分娩，科学育儿，以健康积极的心态迎接宝宝的到来。

**孕妇学校工作微信**

 