威海市妇幼保健院

2025年6月份孕妇学校课程表

（孕妇学校地址：保健楼3楼）

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 日期 | 时间 | 课程 | 主讲人 | 适合人群 | 备注 |
| 6月3日 | 14:30-15:00 | 孕期自我监护，肚子胀气难受怎么办 | 李世言 | 孕期 | 线上线下 |
| 6月4日 | 9:30-10:00 | **★**促进母乳喂养-产后头几天初乳少怎么办？ | 张新颖 | 孕期 | 线上线下 |
| 14:30-15:00 | **★**守护妈妈心灵晴天-预防孕产期抑郁症 | 张喆宇 | 孕期 | 线上线下 |
| 6月5日 | 9:30-10:00 | **★**助力自然分娩-分娩过程中需要注意的事儿 | 崔爱秋 | 孕期 | 线上线下 |
| 6月6日 | 9:30-10:00 | 孕妈妈如何做胎教？ | 唐红霞 | 孕期 | 线上线下 |
| 14:30-15:00 | 顺产与剖宫产利与弊 | 常靖 | 孕期 | 线上线下 |
| **6月8日** | **9:30-11:00** | **周末活动-如何给宝宝洗澡** | 滕丽 | 孕期 | 预约10名 |
| 6月9日 | 9:30-10:00 | 宝宝胀气怎么办？ | 唐红霞 | 孕期 | 线上线下 |
| 14:30-15:00 | 孕产期中药进补的禁忌症 | 于源源 | 孕期 | 线上线下 |
| 6月10日 | 9:00-10:00 | 孕期常见不适与处理 | 傅静 | 孕期 | 线上线下 |
| 6月11日 | 9:30-10:00 | **★**助力自然分娩—促进顺产有哪些措施？ | 丛龙青 | 孕期 | 线上线下 |
| 14:30-15:00 | 孕中晚期产前超声分级检查 | 郑新 | 孕期 | 线上线下 |
| 6月12日 | 9:30-10:00 | 宝宝肚脐小秘密 | 唐红霞 | 孕期 | 线上线下 |
| 14:30-15:00 | **★孕期**健康信号灯：五色管理助力安心妊娠 | 赵乐 | 孕期 | 线上线下 |
| 6月13日 | 9:300-10:00 | **★**促进母乳喂养—母乳喂养的姿势与宝宝含接技巧 | 唐红霞 | 孕期 | 孕妇学校 |
| 14:30-15:00 | 月子里，爸爸妈妈这样做宝宝  更聪明 | 刘颖颖 | 孕期 | 线上线下 |
| **6月15日** | **9:30-11:00** | **父亲节-彩绘**  **宝宝脐带绕颈，妈妈爸爸不要慌** | 唐红霞  韦飞飞 | 孕期 | 孕妇学校 |
| 6月16日 | 9:300-10:00 | 职场妈妈必看，平稳度过孕期的秘籍 | 李世言 | 孕期 | 线上线下 |
| 14:30-15:00 | 母乳喂养误区 | 赵永芹 | 孕期 | 线上线下 |
| 6月18日 | 9:30-10:00 | 孕期生活起居要注意什么 | 刘燕丽 | 孕期 | 线上线下 |
| 14:30-15:00 | **★**孕期营养—体重掌握了“生”与“剖”大权 | 杨丽娟 | 孕期 | 线上线下 |
| 6月19日 | 9:00-11:00 | 糖妈妈饮食与运动 | 马媛媛 | 孕期 | 多功能室 |
| 14:30-15:00 | 科学“孕”动 | 刘燕 | 孕期 | 线上线下 |
| 6月20日 | 9:30-10:30 | 如何预防孕期便秘与痔疮 | 唐红霞 | 孕期 | 线上线下 |
| 14:30-15:00 | 胎动-胎儿的语言 | 杨新红 | 孕期 | 线上线下 |
| **6月22日** | **9：00-11：00** | **★周末活动- 新生儿智护训练** | 周先飞 | 孕期 | 孕妇学校 |
| 6月23日 | 9:30-10:00 | 叶酸-孕育健康宝宝的保护神 | 李世言 | 孕期 | 线上线下 |
| 14:30-15:00 | **★**做好产前检查，助力孕期无忧 | 王丽丽 | 孕期 | 线上线下 |
| 6月25日 | 9:30-10:00 | **★**促进母乳喂养—特殊妈妈的母乳喂养 | 任春华 | 孕期 | 线上线下 |
| 14:30-15:00 | **★**新手爸妈养成记 | 石海霞 | 孕期 | 线上线下 |
| 6月26日 | 9:30-10:00 | 新生儿呛奶急救与预防 | 于燕男 | 孕期 | 线上线下 |
| 6月27日 | 9:30-10:00 | **★**助力自然分娩—什么情况下需要住院分娩 | 刘红英 | 孕期 | 线上线下 |
| 14:30-15:00 | 疫苗接种—宝宝的保护伞 | 曲慧丽 | 孕期 | 线上线下 |
| **6月29日** | **9:30-11:00** | **周末活动-分娩球操** | **刘宇** | 孕期 | **孕妇学校** |
| 16:30-17:00 | **★**“艾梅乙”单阳家庭的防护 | 赵乐 | 孕期 | 线上线下 |
| 6月30日 | 9:30-10:00 | **★**促进母乳喂养—如何判断妈妈有充足的乳汁 | 唐红霞 | 孕期 | 线上线下 |
| 14:30-15:00 | **★**走出月子误区，拥抱健康新生活 | 隋丽丽 | 孕期 | 线上线下 |

**备注:带★的为孕妇必听课，请关注课程表及微信群内公告。**