2025年孕妇学校线上直播、线下课程暨“星爸星妈训练营”日程新鲜出炉，速收藏！

1998年，我院在全市首创“胎儿大学”（孕妇学校前身）。

近年来，孕妇学校适应母婴保健新需求，**在原线下理论课程基础上增设“星爸星妈训练营”实操课程，由医护专家和外聘师资授课，现场教授瑜伽、生育舞蹈、拉玛泽呼吸法、奥尔夫音乐胎教等知识技能，穿插有奖竞答、手工制作、准爸爸分娩疼痛体验等互动环节**，助力准妈妈和家人掌握孕、产、育知识，顺利晋级！

**训练营每期现场建群，线上线下互动，后期微信群可供分享育儿心得，提供母婴保健信息咨询等服务。活动后组织参观孕妇学校、“助产门诊”“月子中心”，体验产房和家化病房实境。**

为便于准妈妈提前准备，安排好活动时间，现将2025年全年孕妇学校课程、“星爸星妈训练营”活动和线上直播计划列表如下。各位准爸准妈以及计划备孕的朋友，点赞+收藏，我们京杭路院区门诊三楼产科门诊区域孕妇学校见！

表1 2025年度孕妇学校必修课

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **序号** | **必修课** | **适宜阶段** | **师资** | **授课日期** |
| 1 | 生个健康聪明的宝宝 ——孕期营养  | 全 孕期 | 张翠军 王敏 | 1.8 | 4.23 | 7.23 | 10.23 |
| 2 | 做个阳光妈妈—— 孕期心理调节  | 全 孕期 | 王静 | 1.22 | 4.30 | 7.30 | 10.29 |
| 3 | 长胎不长肉 ——孕期体重管理 | 全 孕期 | 张翠军 王敏 | 2.5 | 5.7 | 8.6 | 11.5 |
| 4 | 自然的也是最好的——分娩方式选择  | 晚孕期 | 许雯 荀生丽 | 2.12 | 5.14 | 8.13 | 11.12 |
| 5 | 胎动自我监测—— 高危病症的自我识别 | 中晚孕期 | 黄涛 王仙仙 | 2.26 | 5.28 | 8.27 | 11.26 |
| 6 | 血压、血糖监测—— 高危病症的自我识别 | 中晚孕期 | 杨林 丁桂春 | 3.5 | 6.4 | 9.3 | 12.3 |
| 7 | 母乳喂养的好处 ——母乳喂养系列 | 中晚孕期 | 魏佳 | 3.12 | 6.11 | 9.10 | 12.10 |
| 8 | 成功母乳喂养的关键 ——母乳喂养系列 | 中晚孕期 | 郭慧 | 3.26 | 6.25 | 9.24 | 12.24 |
| 9 | 母乳喂养与乳房护理 ——母乳喂养系列 | 中晚孕期 | 韩雪梅 | 4.2 | 7.2 | 10.9 | 12.30 |
| 10 | 手把手助您晋级 ——新生儿护理 | 晚 孕期 | 周建芳 | 4.9 | 7.9 | 10.15 | 12.31 |

备注：

1.以上必修课须全程参与，课后请工作人员在《产前门诊预约手册》第4页盖章。

2.早孕期指孕13周前；中孕期指13-28周；晚孕期指29-40周。

3.线上预约方法：登录“扬州妇幼”微信公众号，点击服务-互联网+，下拉找到“其他服务-孕妇学校”，即可进入“孕校云课堂”小程序，点击“面授课”，打开月度课程计划，了解讲师、课程性质与内容，根据需求线上预约。

表2 2025年度孕妇学校选修课

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **序号** | **必修课** | **适宜阶段** | **师资** | **授课日期** |
| 1 | 临近分娩需要准备什么 ——孕妇入院须知 | 晚 孕期 | 傅晓岚 | 1.6 | 4.7 | 7.7 | 9.29 |
| 2 | 进入产程后这些要知道 ——自然分娩的过程 | 晚 孕期 | 柏婷婷 | 1.13 | 4.14 | 7.21 | 10.13 |
| 3 | 无痛技术助您轻松分娩 ——分娩镇痛 | 晚 孕期 | 黄阳 翟海霞 | 1.20 | 4.21 | 7.28 | 10.20 |
| 4 | 科学坐月子——产褥期保健 | 晚 孕期 | 桂茫 | 2.3 | 4.28 | 8.11 | 10.27 |
| 5 | 预防出生缺陷 ——新生儿疾病筛查 | 全 孕期 | 胡苏玮 | 2.10 | 5.12 | 8.18 | 11.3 |
| 6 | 不容忽视的产后尿失禁——盆底康复 | 中晚孕期 | 刘娟 徐扬 | 2.17 | 5.19 | 8.25 | 11.10 |
| 7 | 新生儿视力筛查 ——新生儿常见眼病 | 晚 孕期 | 刘琍 曹伟 | 3.3 | 5.26 | 9.1 | 11.17 |
| 8 | 母乳喂养的技巧—— 母乳喂养系列 | 晚 孕期 | 张小丽 | 3.10 | 6.9 | 9.8 | 12.1 |
| 9 | 做妈咪，不要意外！ ——产后避孕 | 晚 孕期 | 邵扬琴朱学芳 | 3.17 | 6.16 | 9.15 | 12.15 |
| 10 | 牙好营养才能跟上——孕妇口腔保健 | 全 孕期 | 罗永军 | 3.31 | 6.23 | 9.22 | 12.29 |

备注：

1.以上为选修课程，可根据需求自行选择。

2.早孕期指孕13周前；中孕期指13-28周；晚孕期指29-40周。

3.线上预约方法：登录“扬州妇幼”微信公众号，点击服务-互联网+，下拉找到“其他服务-孕妇学校”，即可进入“孕校云课堂”小程序，点击“面授课”，打开月度课程计划，了解讲师、课程性质与内容，根据需求线上预约。

 表3 2025年度孕妇学校“星爸星妈训练营”

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **月份** | **主 题** | **适宜****人群** | **主讲人** | **日期** | **地 点** |
| 1 | 孕期瑜伽 | 孕14周至 满37周 | 江苏省瑜伽运动协会 副会长 贺青 | 1.15 | 京杭路院区门诊三楼产科门诊区域 |
| 2 | 生育舞蹈+拉玛泽呼吸 | 孕28周以后 | 分娩室主管护师、助产专科护士孙晨露 | 2.19 |
| 3 | 奥尔夫音乐胎教 | 孕期全程 | 孕产妇儿感知感官（奥尔夫）导师、新生儿科主管护师 顾文婷 | 3.19 |
| 4 | 抗阻力运动 | 健康状况良好 | 门诊部护士长、副主任护师张颖 | 4.16 |
| 5 | 正念训练 | 孕期全程 | 产科总带教、母婴护理专科护士 赵迎迎 | 5.21 |
| 6 | 新生儿照护 | 晚孕期 | 产科病区护士长、副主任护师 魏佳 | 6.18 |
| 7 | 孕期瑜伽 | 孕14周至满37周 | 江苏省瑜伽运动协会 副会长 贺青 | 7.16 |
| 8 | 生育舞蹈+拉玛泽呼吸 | 孕28周以后 | 分娩室主管护师、助产专科护士孙晨露 | 8.20 |
| 9 | 奥尔夫音乐胎教 | 孕期全程 | 孕产妇儿感知感官（奥尔夫）导师、新生儿科主管护师 顾文婷 | 9.17 |
| 10 | 抗阻力运动 | 健康状况良好 | 门诊部护士长、副主任护师张颖 | 10.22 |
| 11 | 正念训练 | 孕期全程 | 产科总带教、母婴护理专科护士 赵迎迎 | 11.19 |
| 12 | 新生儿照护 | 晚孕期 | 产科病区护士长、副主任护师 魏佳 | 12.17 |

备注：

1.具体活动日期、时间等信息，请详见“扬州妇幼”微信公众号每月发布的活动预告。

2.如需预约，请在“相应公众号活动预告”评论区留言，备注姓名和联系方式。

表4 2025年度孕妇学校直播计划

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **月份** | **主题** | **师资** | **关注公众号、视频号** |
| 1 | 分娩体验、母乳喂养和助产门诊 | 产科护理专家 | http://yzfybj.demo.71nc.com/client/images/ewm01.jpg |
| 2 | 出生缺陷预防 | 医学遗传专家 |
| 3 | 无痛分娩 | 麻醉科专家 |
| 4 | 新生儿预防接种和护理 | 产科护理 专家 |
| 5 | 探秘产房、家化产房 | 产科护理 专家 |
| 6 | 孕期营养与运动 | 营养科专家 |
| 7 | 孕前保健 优生优育 | 早孕门诊 专家 | http://yzfybj.demo.71nc.com/client/images/sph.jpg |
| 8 | 母乳喂养 | 产科护理 专家 |
| 9 | 产后避孕 | 计划生育科专家 |
| 10 | 妊娠并发症预防与高危妊娠监测 | 产科专家 |
| 11 | 分娩方式选择 | 产科专家 |
| 12 | 盆底康复 | 妇女康复 专家 |

备注：具体直播时间请参见“扬州妇幼”微信公众号直播预告；届时扫描“扬州市妇幼保健院”视频号二维码，即可进入直播间，与授课专家互动，线上提问咨询。