



# 產前課程



該課程是專為懷孕婦女及其伴侶/支援者而開設的。有六節晚間課程或二天週末課程，由公共衛生護士主講產前知識。提供英語、廣東話和國語（普通話）課程。

費用：**\$42.00**，用於材料成本費

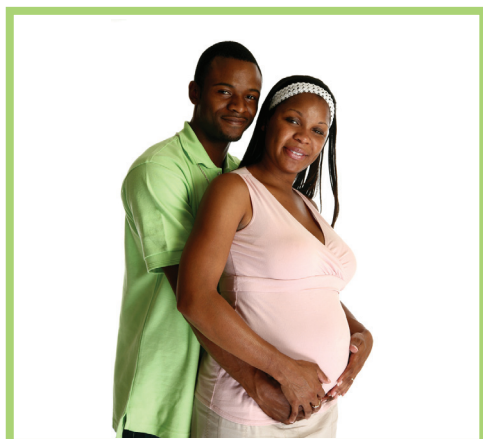
主題包括：

- ❖ 懷孕期的身心變化
- ❖ 健康生活方式的選擇與孕期保健
- ❖ 分娩過程
- ❖ 分娩階段的紓緩方法
- ❖ 喂哺母乳
- ❖ 新生兒護理
- ❖ 如何適應做父母親的角色
- ❖ 溝通與育兒的技巧
- ❖ 新父母可利用的社區資源
- ❖ 產前產後情緒異常



我們還致力於使殘障人士也能利用我們的課程項目 – 請確定您的需求，並告訴我們。

請致電**健康諮詢熱線(Health Connection)**報名參加。  
**1-800-361-5653 TTY 1-866-252-9933**  
**[www.york.ca/prenatalclasses](http://www.york.ca/prenatalclasses)**



地點：

楓樹(Maple) 列治文山(Richmond Hill) 萬錦(Markham) 紐馬克(Newmarket)