

강 의 계 획 서

강 의 명	출 산 준 비 교 실
강의 목표	출산 앞둔 예비부모 대상으로 건강한 순산과 안정된 아이 돌봄을 위한 준비가 될 수 있도록 출산과 육아에 관한 정보를 어디서든 참여할 수 있도록 비대면 강의를 통해 제공하고자 한다.
강의 효과	- 임신으로 인한 몸의 변화와 출산 과정을 이해할 수 있다. - 산후 몸의 변화를 이해할 수 있다. - 신생아 특성을 이해할 수 있다. - 모유수유의 필요성을 이해하고 실천을 준비할 수 있다.
강의 방법	zoom 활용 비대면 강의
강의 시간	2024년 3월~11월(3주와 4주 금요일) - 오전 10시~12시
주 제	세부 내용
출산 및 산후 과정 이해	- 임신으로 인한 몸의 변화 - 출산을 맞이하는 마음가짐 - 자연분만 과정 및 병원 가야 하는 시점 - 자궁수축 시 호흡 방법 - 수술분만 과정 및 적용 대상 - 산후 회복 과정 및 건강 관리 방법 - 산후 우울 이해 및 산후우울증 예방 방법
눈높이 아이 돌봄 준비	- 아기에게 좋은 환경 - 신생아 시기 특성 - 신생아 시기에 흔히 보이는 증상 및 대처 방법 - 속싸개 싸기와 아기 목욕 방법 - 모유수유의 중요성 및 모유수유 방법 - 모유와 엄마의 식이 관계 - 유방 구조 이해 및 산전 자가 유방 관리법