温柔分娩工作坊

线上

2022
学习手册

Baby with Bee

欢迎参与

温柔分娩工作坊

恭喜你为宝宝温柔出生的准备踏出了第一步。我们很开心在此看到你。我们希望温柔分娩工作坊将启发你对生产的感觉更正面，以及推动你做更完善的准备，以达到你梦想的产程。

在 温柔分娩工作坊 中，你会学习到很多有用的小贴士和技巧，以让你达到更好的生产经验。宝宝的出生是多么重要的时刻，意思是，这是宝宝唯一一次的出生体验，而对身为父母的你来说，这是人生转变的关键时刻！你准备得越完善，你达到自己理想产程的机率就更高。

也许你被家人，同事或朋友邀请参加工作坊，他们告诉你，在这里获得很有用的资讯和知识，又或HypnoBirthing催眠分娩课程如何帮助了他们。这些都是我们得到的回馈，也是推动我们持续推广及传达这些讯息 -- 生产 是如此正面美好 ， 你也值得拥有！

如果在线上分享期间，你有任何问题，请在留言区提问，我们其中一位导师将会回应你。

我们很乐意支持协助你去达成你正面美好的分娩经验。

愿你在 温柔分娩工作坊 中，有个美好的时光，并设定你的学习目标及享受这愉快的学习交流！

Disclaimer:
The information provided at the Gentle Birth Bootcamp should not be taken as medical advice. You should discuss any medical concerns/conditions with your caregiver. By attending this event, you and your partner agree not to hold us liable for any damages or losses. Baby With Bee Maternity, Baby With Bee Education Sdn Bhd, their directors, employees, agents and associates do not give any representation or warranty as to the reliability, accuracy or completeness of the information; or accept any responsibility for any person acting, or refraining from acting, on the basis of the information contained in this Bootcamp or workbook.

第一天
理解分娩 与 生产过程

你知道每次怀孕的 产程 都是独特的吗？就像每个宝宝是独特的，每个产程和出生也一样。整体而言，主要的产程方式有三种： 自然产，阴道产和剖腹产。每个父母都希望有个安全健康的孕期及产程，这对产程的了解及计划很重要。了解产程才能让我们对这过程的点点滴滴有所注意，帮助我们更谨慎的做出相关的决定。

很多时候准父母们并不察觉产程是如何开始的。由于这没有标准程序，我们若能够知道有多种不一样的可能性，这便是很好的概念。从了解预计产程中会如何，到入院待产，宝宝出生，甚至到出院等程序，做更全面准备。

我们希望今天的环节能给你对分娩及产程有更清晰的画面，也让你开始去想想及决定你要哪一种产程。

分娩是我们每个人的生命体验。你可以如何把这纪念性的一天变得正面美好?

请记录下来，在这过程中，你想要得到怎么样的珍贵体验。

妈妈	爸爸	宝宝
• 从女性转换到一位母亲的柔顺蜕变 • • • • •	• 成为可靠的丈夫和爸爸，保护我的太太和宝宝 • • • • •	• 通过自然产程增强免疫力 • • • • •

Baby With Bee Education Sdn Bhd © 2022 | All Rights Reserved | BabyWithBee.com

第一天
理解分娩 与 生产过程

三种普遍的生产方式

对这三种生产方式，你了解到什么?

自然产	阴道产	剖腹产
		• • • • • •

你知道吗？你可以让产程更安全，健康，更有满足感。

当我们学习了解产程，我们就可以选择让产程往什么方向发展，对产程中的选项做更合适自己的选择，去尽可能达到最好的结果。

第一天
理解分娩 与 生产过程

产程每个阶段的预想:

在家时

- 最佳去医院的时候是 _____
-
-
-
-
-
-

到医院时

- Triage check 分诊室检查
-
-
-
-
-
-
-

第一天
理解分娩 与 生产过程

产程每个阶段的预想:

在产房

- 等待宫颈全开
-
-
-
-
-

亲子亲密时光

- Skin to skin bonding 亲子肌肤亲触时间 ____ 分钟 / 小时
-
-
-

病房

- 观察妈妈产后及宝宝出生后的状态
-
-
-

接下来.... 回家真好

Baby With Bee Education Sdn Bhd © 2022 | All Rights Reserved | BabyWithBee.com

第一天
理解分娩 与 生产过程

怀孕是让人振奋的时光！然而在等待宝宝出生的那一天，也许也会感到焦虑。因此我们充满信心与知识来迎接分娩是多么的重要。认识自己对产程有什么忧虑是很好的第一步，分析这些忧虑是普遍的风险，又或是迷思，又或是被身边某些人的经验所困扰。

欢迎随时联系我们团队有经验的导师们，以和你讨论你个人的忧虑或困扰。

你的忧虑 和 信心 程度
你有什么恐惧? 担心? 顾虑

在产程中，你 不要 什么？什么是你想要 避免 的？

Baby With Bee Education Sdn Bhd © 2022 | All Rights Reserved | BabyWithBee.com

第二天
健康的身与心

一个正向的思维可以引领我们拥有一个正向的生产经历。 在这本作业的第六页，我们意识到了我们内在的恐惧及担忧，这些卡点会影响着我们身体的本能及运作。好消息是，我们其实可以将这些负面的恐惧转换为正向的目标。

请列下你可以如何在思想或行为上做的调整，换个角度，让恐惧转化为正面的思维，并以美好的孕程及产程为目标。

重新塑造负面的思维

负面	正面
举例: 我对生孩子很有恐惧，怕自己承受不了别人说的阵痛 。	举例： 我保持放松，让体内的安多芬释放，并帮助我很好的去迎合每一次的宫缩。

Baby With Bee Education Sdn Bhd © 2022 | All Rights Reserved | BabyWithBee.com

第二天
健康的身与心

正向宣言及视觉想像可以帮助我们设立正面的思维，让我们的身体产生相应的变化。当我们有正面的生产观念时，便可以引导我们拥有一个健康愉快的生产过程。

以下一些正向宣言的例子供大家参考，你可以设定自己喜欢的宣言，每天重复念继而成为日常习惯，让它支持我们孕程及产程。

我会把自己和宝宝照顾地很好

我相信自己身体的本能

我和宝宝是安全的，健康的

我被爱与温暖围绕着我，支持着我

写下至少 3 个正向宣言作为你的日常肯定句。

我想像，
宝宝在最佳生产的姿势

头朝下
环抱双手
下巴往内
脸部朝向妈妈的背部

第二天
健康的身与心

营养，对健康的孕程而言是极其重要的，它除了可以让我们身体保持在良好的状态，让产程变得轻松容易。好的营养摄取，也有助于给宝宝出生前，及出生后健康的身体。 因此孕妈妈培养良好的饮食习惯是必要的。

现在，让我们一起检视及回顾今天所吃与喝的是否有益于自己和宝宝，然后，可以如何在平时的饮食上做些调整，并好好地去规划三餐，让我们的健康处于最佳的状态，迎接健康的宝宝。

今天的日期: _____

早餐	午餐	午茶	晚餐

检视今日饮食的摄取：-

- 食用不同颜色的蔬菜与水果, 有/没有 _____
- 喝大量的水, _____ 公升
- 蛋白质的摄取来自 _____
- 有摄取好油吗？ 有/没有_____
- 有吃任何加工 / 油炸的食物吗？ 有/没有 _____
- 有任何你觉得不应该吃的食物吗？ 有/没有 _____

第二天
健康的身与心

接下来两天及日后的餐单安排：-

日期:_____

早餐	午餐	午茶	晚餐

日期: _____

早餐	午餐	午茶	晚餐

Baby With Bee Education Sdn Bhd © 2022 | All Rights Reserved | BabyWithBee.com

第二天
健康的身与心

怀孕的妈妈在怀孕期间需要锻炼身体， 以为生产做准备，改善健康，保持好心情，提升耐力等等，所以运动是非常重要的。

你可以在不同的时候，不同场合选择做不同的运动。就从每天十分钟开始吧，然后逐渐增加到15分钟，20分钟等等，培养成为你生活上的日常习惯。

孕妈妈可以做的运动如下：

- 每天至少走10分钟
- 15 下深蹲
- 盆底肌运动
- 摆动盆骨运动
- 坐在分娩球上 (可以在家, 或办公室都可以)

孕妈妈每周的运动计划

星期一	星期四	星期六
星期二		
	星期五	**星期日**
星期三		

Baby With Bee Education Sdn Bhd © 2022 | All Rights Reserved | BabyWithBee.com

第三天
生产计划书

分娩心愿

你希望有个怎样的生产经历?

为了帮助实现你梦寐以求的产程，你觉得哪些细节是必须要在你的生产计划书里的呢?

Baby With Bee Education Sdn Bhd © 2022 | All Rights Reserved | BabyWithBee.com

第三天
生产计划书

您是否曾想过，我们可以选择自己想要的产程?

当我们不知道自己是有选择的权力时，我们通常会盲目地跟从医护人员的标准程序，从而忽略去思考这些生产的程序是否是最适合我们的。

但是，当我们去了解及准备我们所选时，我们会更有信心地去迎接宝宝到来的那一天。 除此之外，这一切的准备也会促使我们与另一半达成共识，以帮助他可以更有效地和医护人员沟通。

请查看下面的列表，并勾选与您产生共鸣的选项。

自然舒缓疼痛的方法

- ☐ 催眠分娩的技巧
- ☐ 温水澡
- ☐ 按摩
- ☐ 穴位按摩
- ☐ 让自己平静，放松

产房的设置与环境

- ☐ 柔和的灯光
- ☐ 分娩/瑜伽球
- ☐ 轻音乐
- ☐ 扩香精油

当产程进行时

- ☐ 减少内检
- ☐ 间歇性地使用胎儿监视器 CTG
- ☐ 给与足够的时间让产程自然发展
- ☐ 拒绝打硬外膜针 （Epidural)
- ☐ 可以自由走动

宝宝快出来时

- ☐ 拒绝啦啦队式的催促宝宝出来
- ☐ 感觉到宫缩时才推宝宝出来
- ☐ 拒绝会阴侧剪
- ☐ 自由选择生产的姿势
- ☐ 让宝宝自然地娩出

宝宝出生后

- ☐ 与宝宝肌肤亲触
- ☐ 让胎盘自然地娩出
- ☐ 哺乳
- ☐ 延迟剪脐带
- ☐ 爸爸负责剪脐带
- ☐ 延迟护理新生儿的程序如量体重，洗澡等等
- ☐ 让宝宝和妈妈同房

Baby With Bee Education Sdn Bhd © 2022 | All Rights Reserved | BabyWithBee.com

第三天
生产计划书

生产计划书可以帮助您以书面的形式和医生沟通您想要的产程。 在与医生讨论的当儿，您可以借此机会衡量您的医生对您想要的生产方式的支持程度。

另外，它也有助阐明您在生产的时候可以采用灵活性的方式去调整产程所需，特别是如果您想要您的产程是以自然的方式进行，这点极其重要。

也欢迎您从我们的网站 www.babywithbee.com 免费下载图形式的生产计划书。

产程开始时

入院后

产程进行时

Baby With Bee Education Sdn Bhd © 2022 | All Rights Reserved | BabyWithBee.com

第三天
生产计划书

宝宝快出生时

胎盘出来

与宝宝肌肤亲触

哺乳

Baby With Bee Education Sdn Bhd © 2022 | All Rights Reserved | BabyWithBee.com

恭喜您！

完成了温柔分娩工作坊

我们衷心希望你喜欢及享受我们为您们精心准备的工作坊。我们也希望您们通过这个工作坊，可以让自己更充分地去准备迎接宝宝的到来，与宝宝一起经历一个温和，舒服，喜悦的生产过程。

我们已经见证了超过一千对的父母，通过我们的温柔分娩课程而体验到了温柔的产程及对家庭所带来的极大转变。我们看到准爸爸从不知所措，到充满信心地支持太太完成生宝宝的过程。而准妈妈，以更轻松的方式去迎合产程，在极少的医疗干预下，宝宝出生后也更平静，产后修复得更快，哺乳更顺利，也大大地减少产后忧郁的机率。 更重要的是，对自己的产程感到满意以及对生产的看待是正面的。

接下来，您可以做以下的事项以让自己更充分地准备这一次的生产经历。

- 参加催眠分娩完整的课程
- 练习催眠分娩课所学习到的技巧
- 保持正面的想法，练习生产的正向宣言
- 参观产房，让自己熟悉产房的环境
- 保持健康的饮食及运动
- 每天和在肚子里的宝宝连接
- 增加自己对生产的正确知识
- 寻找一位可以支持你生产计划书的医生
- 放轻松，就让身体发挥生宝宝的本能
- 上新生儿护理课，学习这方面的知识
- 参加哺乳课程
- 通过Dunstan Baby Language学习如何了解宝宝的提示
- 尽情享受和宝宝相处的时光

最后， 我们祝您有个轻松，愉快的产程!

想要了解更多?
还有疑问?

欢迎联络我们

我们提供以下的课程

- 催眠分娩 （中英巫文）
- 哺乳课 （英文）
- 新生儿护理 （英文）
- 婴幼儿按摩 （中文）
- Dunstan Baby Language （英文）
- HypnoMothering （英文）
- 催眠生育治疗 HypnoFertility （英文）

联络

Email: info@babywithbee.com

Tel/Whatsapp: + 60 - 11 5794 3902 (Malaysia)
Tel/Whatsapp: + 65 - 9459 4841 (Singapore)
Tel: +61 - 468 361 900 (Australia)

网站: www.babywithbee.com