

# FeednSleep Antenatal Class Class content



## Class 4 (Make delivery easier) Total: 60 mins

## 第4堂 (輕輕鬆鬆生產去) 60分鐘

### 1. Understanding the Labor process (25 mins)

- Natural birth vs. C-section
- 3 stages of labour
- Different delivery positions
- Ways to facilitate labour
- What is episiotomy wound

### 2. Pain relief during labour (15 mins)

- Non-pharmacological pain relief
  - Birthball
  - Aromatherapy
  - Music therapy
  - Husband Accompany labour
  - Different positioning
  - TENS machine
  - Mindfulness
- Pharmacological pain relief

### 3. Breathing techniques during labour (5 mins)

- During labour pain
- During delivery

### 4. Discussion on Birth Plan (10 mins)

- Pros and Cons of natural delivery
- Pros and Cons of C-section

### 5. Q&A (5 mins)

### 1. 生產過程知多少 (25分鐘)

- 順產 vs 剖腹產
- 生產的3個階段
- 不同生產的位置
- 如何促進生產過程
- 什麼是「會陰側切傷口」

### 2. 生產止痛法 (15分鐘)

- 非藥物止痛法
  - 生產球
  - 香薰療法
  - 音樂療法
  - 丈夫陪伴生產
  - 不同舒緩痛楚姿勢
  - TENS止痛機
  - 正念
- 藥物止痛法

### 3. 生產時呼吸技巧 (5分鐘)

- 陣痛期間
- 生產期間

### 4. 探討生產計劃書 (10分鐘)

- 順產的好處與壞處
- 剖腹產的好處與壞處

### 5. Q&A (5分鐘)