

112年度母乳支持團體衛生所場次與時間表

柳 營 區

衛生所承辦人：翁小姐06-6220464分機105

地點：柳營區衛生所1樓會議室

日期	時間	課程內容	帶領人
112/03/28 (星期二)	09:00-11:00	如何使哺乳有一個好的開始 望乳順利，談談困境	侯玉菁講師
112/05/30 (星期二)	09:00-11:00	如何發揮奶水製造能力及 媽媽飲食注意事項 望乳順利，談談困境	侯玉菁講師
112/07/25 (星期二)	09:00-11:00	寶寶哺乳常見問題 望乳順利，談談困境	侯玉菁講師
112/09/26 (星期二)	09:00-11:00	寶寶副食品添加原則 聽見你的聲音	侯玉菁講師
112/11/28 (星期二)	09:00-11:00	職業婦女擠奶與全職媽媽外出哺乳 聽見你的聲音	侯玉菁講師

玉 井 區

衛生所承辦人：楊小姐06-5742275分機122

地點：玉井區衛生所3樓會議室

日期	時間	課程內容	帶領人
112/02/07 (星期二)	13:40-16:00	輕鬆哺乳有撇步	楊淑蕙講師
112/07/25 (星期二)	13:40-16:00	哺餵母乳的好處	楊淑蕙講師

東 山 區

衛生所承辦人：黃小姐06-6802618分機106

地點：東山區衛生所

日期	時間	課程內容	帶領人
112/03/08 (星期三)	14:00-15:40	上班族哺乳媽媽甜蜜的負擔、 母乳收集及保存	楊淑蕙講師
	15:40-16:00	嬰兒氣質及嬰幼兒照護管理 介紹及參訪孕產婦關懷網站	黃玉連講師
112/05/03 (星期三)	14:00-15:40	外出哺乳開心自主	楊淑蕙講師
	15:40-16:00	哺乳媽媽經驗分享	吳秀珍講師
112/07/12 (星期三)	14:00-15:40	餐桌上育兒：母乳寶寶吃副食品及 料理分享&離乳技巧	楊淑蕙講師
	15:40-16:00	嬰兒氣質及嬰幼兒照護管理 介紹及參訪孕產婦關懷網站	黃玉連講師
112/09/20 (星期三)	14:00-15:40	寶寶發展遲緩警訊	楊淑蕙講師
	15:40-16:00	嬰兒氣質及嬰幼兒照護管理 介紹及參訪孕產婦關懷網站	黃玉連講師

官 田 區

衛生所承辦人：黃小姐06-5791493分機225

地點：官田區衛生所

日期	時間	課程內容	帶領人
112/03/15 (星期三)	09:00-09:50	寶寶的第一道料理(副食品添加)~ 1. 認識寶寶需要微量營養素-鐵/鋅/維生素D 1.2. 副食品添加合適時機與建議 1.3. 嬰幼兒營養與過敏預防	胡怡芬講師
	10:00-10:50	2. 寶寶料理 3. 實作課程~愛玉 4. 知識王釣魚遊戲-食物 GO GO 樂	胡怡芬講師
112/05/17 (星期三)	09:00-09:50	哺乳放輕鬆~遇見幸福的味道 1. 幫助孩子平靜下來 2. 芳香療法-與孩子遇上幸福的味道 3. 哺乳放輕鬆~媽媽壓力說出來	胡怡芬講師
	10:00-10:50	實作-媽媽身心放鬆休憩小棧~芳香療法+Kirtan Kriya 冥想	胡怡芬講師
112/07/12 (星期三)	09:00-09:50	溫馨傳愛~哺餵母乳 easy go-1 哺餵母乳常見問題 1. 寶寶解水便造成紅臀是否需要停餵? 2. 寶寶出生時黃疸是否需要停餵?何時可再繼續餵? 3. 乳頭破損如何繼續親餵及擠奶? 4. 擠出的母乳有血(草莓奶)還能餵嗎?	吳秀雲講師
	10:00-10:50	溫馨傳愛~哺餵母乳 easy go-2 5. 出生沒親餵,回家寶寶不願吸乳頭怎麼辦? 6. 睡前餵配方奶寶寶比較會飽嗎? 7. 餵母乳可否染髮及注意事項? 8. 媽媽的用藥安全	吳秀雲講師
112/09/13 (星期三)	09:00-09:50	哺乳放輕鬆	胡怡芬講師
	10:00-10:50	媽媽紓壓時光-擴香石 DIY 手作	胡怡芬講師

關 廟 區

衛生所承辦人：陳小姐 06-5952395分機208

地點：關廟區衛生所2樓預注室

日期	時間	課程內容	帶領人
112/03/21 (星期二)	14:00-14:50	誰說哺乳媽媽不能優雅-1 1. 新手媽媽哺乳必知技巧 2. 哺乳如何調整作息	胡怡芬講師
	15:00-15:50	誰說哺乳媽媽不能優雅-2 3. 帶寶寶旅行注意事項	胡怡芬講師

		4. 外出旅遊如何收集及保存母奶 5. 在外輕鬆哺乳~如何帶寶寶趴趴走	
112/05/30 (星期二)	14:00-14:50	哺乳放輕鬆~遇見幸福的味道 1. 幫助孩子平靜下來 2. 芳香療法-與孩子遇上幸福的味道 3. 哺乳放輕鬆~媽媽壓力說出來-	胡怡芬講師
	15:00-15:50	實作-媽媽身心放鬆休憩小棧~ 芳香療法+ Kirtan Kriya 冥想	胡怡芬講師
112/07/18 (星期二)	14:00-14:50	溫馨傳愛~哺餵母乳 easy go-1 哺餵母乳常見問題 1. 寶寶解水便造成紅臀是否需要停餵? 2. 寶寶出生時黃疸是否需要停餵?何時可再繼續餵? 3. 乳頭破損如何繼續親餵及擠奶? 4. 擠出的母奶有血(草莓奶)還能餵嗎?	吳秀雲講師
	15:00-15:50	溫馨傳愛~哺餵母乳 easy go-2 5. 出生沒親餵, 回家寶寶不願吸乳頭怎麼辦? 6. 睡前餵配方奶寶寶比較會飽嗎? 7. 餵母乳可否染髮及注意事項 8. 媽媽的用藥安全	吳秀雲講師
112/09/12 (星期三)	14:00-14:50	哺乳媽咪大作戰 1. 親餵與寶寶睡眠環境安全 2. 如何訓練寶寶睡眠	胡怡芬講師
	15:00-15:50	媽媽紓壓時光手作-蝶谷巴特媽媽包	胡怡芬講師
學 甲 區 衛生所承辦人：楊小姐 06-7833359分機112 地點：學甲區線上視訊			
日期	時間	課程內容	帶領人
112/02/22 (星期三)	10:00-11:00	誰說哺乳媽媽不能優雅-1 1. 新手媽媽哺乳必知技巧 2. 哺乳如何調整作息	胡怡芬講師
	11:00-12:00	誰說哺乳媽媽不能優雅-2 3. 帶寶寶旅行注意事項 4. 外出旅遊如何收集及保存母奶 5. 在外輕鬆哺乳~如何帶寶寶趴趴走	胡怡芬講師
112/04/19 (星期三)	10:00-11:00	溫馨傳愛~哺餵母乳 easy go-1 哺餵母乳常見問題 1. 寶寶解水便造成紅臀是否需要停餵? 2. 寶寶出生時黃疸是否需要停餵?何時可再繼續餵? 3. 乳頭破損如何繼續親餵及擠奶?	梁玲菱講師

		4. 擠出的母奶有血(草莓奶)還能餵嗎?	
	11:00-12:00	溫馨傳愛~哺餵母乳 easy go-2 5. 出生沒親餵，回家寶寶不願吸乳頭怎麼辦? 6. 睡前餵配方奶寶寶比較會飽嗎? 7. 餵母奶可否染髮及注意事項? 8. 媽媽的用藥安全	吳秀雲講師
112/06/14 (星期三)	10:00-11:00	上班族媽媽繼續哺餵母乳有撇步-1 1. 乳汁收集與保存 2. 親餵轉瓶餵的方法	胡怡芬講師
	11:00-12:00	上班族媽媽繼續哺餵母乳有撇步-2 3. 母乳媽媽在外如何以手擠奶 4. 在外如何親餵	胡怡芬講師
112/08/09 (星期三)	10:00-11:00	哺乳媽咪大作戰-1 1. 夜間太累~親餵與寶寶睡眠環境安全 2. 如何訓練寶寶睡眠	胡怡芬講師
	11:00-12:00	哺乳媽咪大作戰-2 3. 塞奶脹奶處理 DIY	胡怡芬講師
安南區 衛生所承辦人：李小姐 06-2567406分機211 地點：線上視訊課程			
日期	時間	課程內容	帶領人
112/03/02 (星期四)	10:00-12:20	如何持續哺乳同時兼顧工作 嬰兒氣質及嬰幼兒照護管理	黃秀瑛講師
112/05/04 (星期四)	10:00-12:20	輕鬆煮開心吃的副食品攻略 嬰兒氣質及嬰幼兒照護管理	陸珮禎講師
112/07/06 (星期四)	10:00-12:20	破解哺乳問題與迷思 嬰兒氣質及嬰幼兒照護管理	陸珮禎講師
112/09/07 (星期四)	10:00-12:20	把握黃金時段建立「有奶體質」 嬰兒氣質及嬰幼兒照護管理	黃秀瑛講師
東區 委辦單位：社團法人台灣母乳協會 活動地點：臺南市政府衛生局林森辦公室 (1樓大廳) 報名方式：請掃 QR code			
111/02/11 (星期六)	10:00-12:00	破解哺乳問題與迷思	莊可邑講師
112/03/04 (星期六)	10:00-12:00	寶寶吃東西囉~談副食品添加與離乳時機	莊可邑講師
112/04/08 (星期六)	10:00-12:00	[親職教室]準媽咪的生產計畫與哺乳準備	黃秀瑛講師
112/05/13 (星期六)	10:00-12:00	如何持續哺乳同時兼顧工作	莊可邑講師



112/06/10 (星期六)	10:00-12:00	瓶餵轉親餵的過渡與支援系統	黃秀瑛講師
112/07/08 (星期六)	10:00-12:00	母乳寶寶出遊搭機有 go 方便	陸珮禎講師
112/08/12 (星期六)	10:00-12:00	[親職教室]把握黃金時段建立『有奶體質?!』	羅兆真講師
112/09/09 (星期六)	10:00-12:00	解放雙手的揹巾運用	陸珮禎講師
112/10/14 (星期六)	10:00-12:00	安撫母乳寶寶與睡眠儀式的建立	莊可邑講師
112/11/11 (星期六)	10:00-12:00	哺乳期的均衡營養與用藥安全	黃秀瑛講師
112/12/09 (星期六)	10:00-12:00	母乳媽媽的助攻隊友養成術	陸珮禎講師