

# 2019 年朝向自然分娩的按摩-工作坊(初階.進階.refresher)

課程日期及對象資格：

課程日期	課程名稱	對象資格
108 年 3 月 25 日至 3 月 28 日	初階課程	
108 年 4 月 1 日至 4 月 3 日	進階課程	上過初階課程且完成個案報告者
108 年 3 月 29 日	Refresher	前兩年參加過初階課程但未完成個案報告者

參加調查表：<https://goo.gl/forms/X3aiB0zfXFYS06ns2>

## 朝向自然分娩的按摩-工作坊

對妊娠晚期與生產期按摩的神經內分泌反應---證據與實踐

### LK (Linda Kimber) Massage Programme®

2019 年基礎課程

#### 所有課程經過英國皇家助產學院(Royal College of Midwives)認證

第一階段是基礎課（第一部分）持續 4 天，課程的目的是讓學員學會技能，提高孕婦於 36 週時的睡眠時間和品質；降低孕婦的焦慮和不適；減輕產婦待產與生產時的疼痛。使用目前的證據，學員將學習如何有效地使用 LK 按摩在實務中，促進子宮激活、待產及生產的生理節律，加強母嬰生產後的即刻感官接觸、哺乳的開始及親子依附關係。進一步訊息：

<http://www.childbirthessentials.co.uk/>

一、目標 參加者能：

- ◎學習按摩的一般原則
- ◎了解 LK 按摩 Programme®的證據基礎
- ◎安全地運用所學習的技能，成為專業實務的一部分
- ◎在安全、有利於按摩的環境下，對孕婦和其伴侶，教授本方案的內容
- ◎促進產後母嬰依附關係

二、課程

採小班制教學。講授中穿插進行按摩技巧練習。教學活動包括演講，討論，觀看影帶，指導練習，建議閱讀。由於所有的教學是英語授課，並由兩位香港助產師進行中文翻譯。課程結束參與者可以獲得專業系列「走向自然分娩和超越」的 DVD，提供有關課程第 1 部分的全面資訊及一本指導手冊。同時，完成課程 3 個月之內必須提交以中文書寫的案例分析，需要呈現本訓練所講的目前科學證據的基本知識，及如何應用在所選定的個案上，方可獲得結業證書。

三、結業證書

頒發給完成基礎課程作業的學員 Royal College of Midwives & Childbirth Essentials Certificate。將來學員如果有進一步興趣者，未來學習對夫妻基礎課程的教學原則，通過 2 天的進階訓練，可以獲得講師證書。

**\*學員需全程參加方可獲得結業證書，若缺席任一課程者則視為資格失效並不退任何費用。**

四、對參與者的安全建議

- 未懷孕 •致力於獲得和發展治療性按摩技能 •準備安排足夠的時間來開發的按摩技巧
- 沒有背部或四肢受傷而抑制活動

## 五、教師

Linda Kimber, RN, RM, Therapeutic Masseuse (ITEC), Aromatherapist, Reflexologist, City & Guilds Teaching Certificate, UK

### 支持自然生產與按摩的相關性

婦女對生產需有良好的準備與了解，才能有助於因應生產的疼痛，而讓婦女有好的睡眠、維持好的體力，有助於面臨生產產程的疲累，而按摩正好可以促進睡眠，甚至教會伴侶來協助孕婦按摩，都將有助於因應自然生產。

### 按摩的原理

本單元將說按摩在局部產生的作用及對全身的影響、按摩的基本技巧及其原理、執行的注意事項、常犯的錯誤、如何避免對自己的傷害、如何觀察孕婦的反應及評價效果。

### 按摩的實證基礎

本單元將強調按摩對一般成人的實證生物傳導反應，目前對懷孕、生產、產後1小時適應的研究，在生產前後神經荷爾蒙的研究。按摩對懷孕末期到生產婦女的降低焦慮、促進睡眠、增加疼痛忍受力的研究。

### 按摩的環境

本單元將著重在說明及討論進行按摩時，如何注意環境的安排與控制、何種情況可以進行按摩、如何協助同理孕婦的配偶進行對孕婦的按摩，尤其在待產階段、子宮收縮時合宜的按摩方式、子宮收縮間歇時可以做的按摩。

### 按摩個案研究及報告

本單元強調科學的知識與技巧如何應用在個案研究，正確呈現神經荷爾蒙對懷孕、生產、產後1小時的影響、呈現，指導孕婦配偶如何安全的執行對孕婦的按摩。在課堂內將呈現個案報告資料，學員加以分析、批判、提出需改進之處，而了解個案報告的書寫與判讀。

### 朝向自然分娩的按摩工作坊-進階課程

根據過去一年的臨床實務經驗，進行觀念釐清及臨床應用討論。