**孕妇学校**

上课时间（10:00 – 15:00）

孕妇学校是为妈妈们提供系统化、专业化服务的学校，由school bus 接送，并有专业护理人员来照顾，且不管是校车还是学校教室，方方面面都是以孕妇的舒适度为主。

孕妇学校不仅仅是像其他市场上的孕妇讲堂，局限于孕期营养、体重控制、产检、胎教、新生儿护理、喂养技巧、科学坐月子等服务。而我们主要把注意力放在了孕妇本身，通过班集体的方式，将孕妇们汇聚在一起，开设各类兴趣班任大家“选课”。这样以来我们不仅关心妈妈们的身心健康与文化交流，还能够丰富孕妇原本枯燥单调的生活。很多孕妇们在怀孕期间面对隆起的腹部和日益臃肿的身体感到很忧郁，再加上周围环境对待孕妇的“小心翼翼”，这也不让那也不让，怀孕期间没有办法做任何事情，这让她们感到有挫败感。如果是丈夫上班，老人不方便照顾，那整天一个人在家的孕妇会更容易产生这种挫败感。在孕妇学校，大家都在经历一样的阶段，收到的待遇与态度也相同，通过兴趣班，妈妈们可以学到之前没接触到或者自己感兴趣的东西，还可以和年少时一样交到兴趣相投的朋友，简直就是一石三鸟。

虽然科学研究表明怀孕期间多活动身体能舒缓准妈妈的心情，可以刺激胎宝宝大脑皮层的发育，孕中期是准妈妈最舒服的时期，胎儿的发育稳定，准妈妈身体和心理上都已经适应了胎宝宝存在。这个时期可以增加运动量，多散步能维持体重的正常增长，有利于顺产；到了孕晚期虽然也提倡多走路，为顺利分娩做准备。怀孕初期和接近临盆时以外，孕妇们来学校是对胎儿和妈妈都是没有影响的，但还是有很多孕妇和家人会觉得怀孕期间外出不太安全。所以我们的孕妇学校同样也对此提供专业的引导和知识科普。另外，如何给他们普及上面所说的研究结果并说服孕妇们报名是我们最应该解决的问题。