# 「陪月一站」準父母講座

# 產後催乳及腰脊保健全攻略

名額有限，先到先得，額滿即止！

費用全免

專題講者： 呂泳葭註冊中醫師

中醫學碩士（骨傷科）

內容： 催乳的原理及技巧、催乳按摩與按穴示範、預防腰脊疼痛及子宮垂脫的方法、腰脊保健與縮宮運動示範、代茶的泡製方法及試飲，以及嬰兒照顧的冷知識

日期： 2018年11月3日（星期六）

時間： 下午3時至5時

地點： 九龍塘達之路78號生產力大樓4樓會議廳

對象： 準父母及其家人

贈品： 每位參加者可獲贈精美禮品包一份（數量有限，送完即止）

報名： 登入「陪月一站」網頁[www.erb.org/smartbabycare](http://www.erb.org/smartbabycare)

查詢： 3106 0401

同場舉行「陪月一站」頒獎禮2018

「陪月一站」由僱員再培訓局 (ERB) 統籌，以中央形式跟進陪月員及嬰幼照顧員的職位空缺，為家居僱主提供一條龍的轉介服務，行政費用全免。