

出産準備クラス内容

(クラス番号は、妊娠初期から後期にかけてのおすすめの順番になっていますが、ご自由にお選びいただけます。お好きなクラス番号、お好きなクラスをお選びください。)

クラス番号	クラス名 ★印は特にパートナーと一緒に受講してほしいクラス	クラス内容	おすすめの受講の時期
1	安産に向けての体づくり、心の変化、お腹の中の赤ちゃんの成長／妊娠中の栄養／妊娠中の体重増加	妊婦の姿勢／良い姿勢・日常生活動作・骨盤底筋群を鍛えて安産を導く簡単エクササイズも実践できるクラス 妊娠中のこころの変化について・アロマセラピーについて・アロマの活用法について・セルフマッサージの方法 アメリカでも無料でもらえる母子健康手帳の入手方法 妊娠中の食事のポイント、注意点・献立の考え方（メニュー紹介） 妊娠中の体重増加(アメリカと日本の基準)と気を付けたいポイント	妊娠初期から中期
2	ソフロロジー出産★	ソフロロジー式とは、リラックスをした状態での出産を目的にした出産方法 お母さんと赤ちゃんへのメリットをたくさん紹介します 前向きな気持ちで出産に臨むための妊娠中からのソフロロジー式のエクササイズや呼吸法、イメージトレーニングを実践できるクラス	妊娠全期間を通じていつでも受講可能

3	<p>自然分娩に興味のある方／チャレンジしたい方のクラス ★</p>	<p>「オーガズミックバース」(日本語字幕付き／85分)を鑑賞後、意見交換いたします(30分)。</p> <p>「痛いお産」「怖いお産」が当たり前だと思いませんか？「幸せなお産」のありかたを巡るドキュメンタリー映画。自然出産、帝王切開、無痛分娩などアメリカで7組のカップルのお産を撮影。誕生の神秘、いのちからのギフト、男女の寄り添い、産む女性の美しさ、現代の課題と未来への希望。目からウロコは保証いたします。ご自分のお産について考えてみませんか。</p> <p>「オーガズミックバース」(日本語字幕付き)の予告はこちら 通常のクラスは一時間構成ですが、このクラスのみ鑑賞会がありますので2時間のクラスになります。料金は変わりません。</p>	<p>妊娠全期間を通じていつでも受講可能</p>
4	<p>分娩経過とお産の過ごし方★★ ～パート1～</p>	<p>無痛分娩希望の方も自然分娩希望の方もおさえておきたいお産の基本のクラス パート1</p> <p>一般的なお産の経過と過ごし方 お産のはじまりと病院に行くタイミング 赤ちゃんモデルを使って誕生のシュミレーションをしてみよう 無痛分娩希望の方 痛み止めのお薬を使うタイミング 陣痛時の良いホルモンを味方に付けよう！ 安産の秘訣ってあるの？どうやってお産を乗り切る？</p>	<p>妊娠中期から後期にかけて</p>

		<p>妊娠中からできる安産対策の紹介</p> <p>お産をスムーズにするツボ、薬を使わない陣痛緩和の方法の紹介</p> <p>分娩を乗り切るためのグッズの紹介</p> <p>日本とアメリカでの出産のシステムの違い～日本の妊婦さんがアメリカの出産で戸惑わないために</p>	
5	<p>分娩経過と お産の過ごし方★★</p> <p>～パート2～</p>	<p>無痛分娩希望の方も自然分娩希望の方もおさえたいお産の基本のクラス パート2</p> <p>お産の経過に合わせた呼吸と体位・いきみ逃し・リラックスの方法を一緒にやってみるクラス</p> <p>安産のためのポジショニング（自宅編／病院編）</p> <p>陣痛の時にパートナーに行ってもらえるマッサージも実践できるクラス</p> <p>パートナーの方におすすめしたい分娩経過に合わせたサポート方法／お産のサポートOK／NG 集の紹介</p> <p>産後の体と心の変化／産後のサポートの方法と対策</p>	
6	<p>無痛分娩／帝王切開 のクラス★</p>	<p>アメリカで無痛分娩希望の方、</p> <p>無痛分娩のほかに、会陰切開や吸引分娩、帝王切開など予想される病院での医療介入について知識を深めるクラス</p> <p>会陰切開をなるべくしたくない方のためのマッサージの紹介</p> <p>会陰ののびを良くするペリネ筋のエクササイズを紹介</p>	<p>妊娠中期から 後期にかけて</p>

7	<p>母乳／ミルク育児★ ★ ～パート1～</p>	<p>母乳栄養とミルク栄養のメリットデメリットを比較 母乳育児を軌道に乗せるためのコツとポイント 母乳中のホルモンのこと 母乳が足りているかどうかどうやって分かるの？ 母乳育児中にミルクを足す時のタイミングと注意点 妊娠中からの乳房のお手入れの方法 ★お一人目の授乳が難しかった経産婦さんへのレビューと今回の赤ちゃんへの対策</p>	<p>妊娠中期から後期にかけて</p>
8	<p>母乳／ミルク育児★ ★ ～パート2～</p>	<p>入院中に起こりやすい乳房の変化と対処方法について・乳頭亀裂の予防と対処法 乳輪乳頭 マッサージ、赤ちゃんの抱き方のシュミレーション指導・ 授乳姿勢の練習（腱鞘炎になりにくい授乳姿勢の練習）、赤ちゃんの浅飲み/深飲みを見分ける方法 搾乳の冷凍/解凍の方法、手動で行う搾乳の手技の実施 ミルクの作り方、ミルクの選び方、哺乳瓶の選び方</p>	<p>妊娠中期から後期にかけて</p>
9	<p>入院準備と入院のタイミング／必要書類の確認★</p>	<p>いよいよお産がまじかの方への入院準備のクラス 入院のタイミング／準備しておいたら安心の入院グッズの紹介 前駆陣痛と本当の陣痛の違い 破水(高位破水と破水の違い)、出血（異常な出血とおりものの違い）、胎動の減少、胎児の胎動のカウントの方法 出産前に準備しておきたい必要書類の確認、 バースプランって何？一緒に書いてみましょう。</p>	<p>妊娠中期から後期にかけて</p>

10	<p>産まれたての赤ちゃんのお世話、赤ちゃんの特徴、沐浴、清拭★★</p>	<p>赤ちゃんとの新しい生活をイメージできるクラス 退院後の赤ちゃんとの生活について、赤ちゃん特有の体の特徴、生理的黄疸についての基礎知識 乳幼児突然死症候群（SIDS）を予防するために赤ちゃんを安全に寝かせるためのベッドの紹介 お産後、腱鞘炎にならないための抱っこ紐の活用方法と授乳のポジショニングの実践指導</p> <p>沐浴／日本式 清拭／アメリカ式を比較 どっちがいいの？ 動画を通じて分かりやすく解説</p>	<p>妊娠中期から後期にかけて</p>
11	<p>産後の体と心の変化、産後の性生活と避妊法 ～良好なパートナーシップのために～ ★★★</p>	<p>産後に起こりえることを想定してパートナーと話合うためのヒントが満載のクラス</p> <p>出産直後に女性や夫婦が陥りがちな「産後クライシス」や「産後うつ」とは？</p> <p>産後の女性の体と心の変化をパートナーと共有してみよう</p> <p>産後に引き起こされやすいマタニティーブルーの症状と改善方法</p> <p>夫婦円満のこつは？クライシスを乗り越える方法とヒント</p> <p>産後の性生活や避妊法、次の妊娠のタイミングについて～不安や疑問にお答えします～</p>	

1 クラス/40 ドル

お支払い方法

Zelle でお支払いの際は doulacare2007@gmail.com までお支払いください。Venmo の場合は、Flourish Doula で検索すると、



このような写真がでできます。そちらに送金をお願い致します。その他のお支払い方法をご希望の方は御相談ください。