

# 母親学級のお知らせ

妊娠出産には不安が付物、それも外国でのお産となるとやっぱり心細くなると、言われる方も多いと思います。もうやるしかない！とお産に望む方もいらっしゃるでしょう。

でもそれなりに外国でのお産というものが一体どういうものなのか一応知っておくだけで、やっぱり安心だと思います。

この母親学級はそういった皆様のご期待に添えるよう、**アメリカの病院でのお産**ということに重点を置いています。妊婦のお友達ができる機会でもあるので、参加してみませんか？

この母親学級には是非パパの参加も、大歓迎です。

この母親学級を通じて、皆様とのコミュニケーションが増進できたらと、きょうこ先生も期待されています。

場所

Dr. Kyoko Okamura  
One Brookline Place, Suite 601 Brookline, Ma 02445

日時

第1土曜日 1時から3時半時まで 第1回目 初産婦の方のクラス  
第2土曜日 1時から4時まで 経産婦の方のクラス  
第3土曜日 1時から3時半時まで 第2回目 初産婦の方のクラス  
第4土曜日 1時から2時半時まで 母乳教室  
第4土曜日 3時から4時半時まで 母乳育児サポートグループ

指導者

ヤスエRiley RN BS IBCLC

Beth Israel Deaconess Medical Center 産科病棟勤務

私は日本で看護婦と助産婦の資格をとり、若き助産婦として帝京大学病院で同期の助産婦達と一緒に日本の母性看護をより良く高めたいとがんばりました。その後アメリカでRNの資格を取って、1978年以来ずっとベスイスラエル病院の産科病棟に勤務しています。特に私は、看護面では、ラクテーションコンサルタントの資格のもとに、母乳で育てたいと思っている、おかあさんとあかちゃんのペアのお手伝いをすることに、情熱を注いでいます。

私は二人の子の母親ですが、運よく二人とも自然分娩で産むことができました。母乳の方も、生後6ヶ月間はおかげさまで母乳専門で育てることができました。

この母親学級を通して、人生のうちでもっとも素晴らしい時のお手伝いができるなんて光栄で幸せだと感じています。

# 母親学級のお知らせ

電話連絡 Dr. Kyoko Okamura 's office 617-232-8888 又は、[y3riley@aol.com](mailto:y3riley@aol.com)  
にお申し込みください。

## 初産婦の方のクラスの費用：

175ドル 第1と第3土曜日 午後1時から3時半まで  
個人クラスになる場合には、その都度ご相談します。

## 初産婦の方のクラス：妊娠7ヶ月以降の方

### 第1クラス：第1土曜日 午後1時から3時半まで

自己紹介

アメリカで知っておくと便利な医学用語

いつ病院に行くのですか？

分娩出産の知識

呼吸法、息み方のこつ

もっとも良く使われる麻酔

帝王切開

何を病院に持って行きますか？

質問

リラックス法と呼吸法の練習

### 第2クラス：第3土曜日 午後1時から3時半まで

赤ちゃんの新生児室での体験

産科病棟ではどのようなことが行われて、どのように毎日が過ぎるのですか？

知っておいて便利な産後の薬

赤ちゃんのお世話：Swaddling techniques、おむつの変え方、赤ちゃんの安全、  
Soothing techniques, 沐浴などの練習、赤ちゃんの安全

母乳をあげたいのですが？

小児科の先生の選び方

退院の日

質問

リラックス法と呼吸法のおさらい

## 母親学級のお知らせ

電話連絡先：Dr. Kyoko Okamura's office 617-232-8888 又は  
[y3riley@aol.com](mailto:y3riley@aol.com) にお申し込み下さい。

### 経産婦の方のクラスの費用：

100ドル 第2土曜日 午後1時から4時まで  
個人クラスはその都度ご相談します。

### 経産婦の方のクラス： 妊娠7ヶ月以降の方

#### **第2土曜日：午後1時から4時まで**

自己紹介

アメリカで知っておくと便利な医学用語

いつ病院に行くのですか？

分娩出産の知識の復習 (希望者による)

呼吸法と息み方のコツ (希望者による)

もっとも良く使われる麻酔

帝王切開 (希望者による)

赤ちゃんの新生児室での体験

産科病棟では、どのようなことが行われて、どのように毎日が過ぎるのですか？

知っておいて便利な産後の薬

赤ちゃんの安全

母乳をあげたいのですが？

小児科の先生の選び方

退院の日

質問

リラックス法と呼吸法の練習 (希望者)

# 母親学級のお知らせ

電話連絡先：Dr. Kyoko Okamura's office 6 1 7-2 3 2-8 8 8 8 又は、  
[y3riley@aol.com](mailto:y3riley@aol.com) にお申し込みください。

## 母乳教室の費用：

100ドル

## 母乳教室：

第4土曜日：午後1時から2時半まで

妊娠7ヶ月以降の方

## 指導者：

ヤスエ Riley RN BS IBCLC

## 内容：

自己紹介

母乳の知識

乳房の知識

乳房マッサージと乳首の手入れ (セルフ マンマ マッサージ)

病院での授乳

退院後の授乳

Skin to Skin Contact

Feeding Cues

授乳法の知識 ラッチング、母乳をあげる時のポジション

授乳法の実際の練習

搾乳知識

母乳の保存方法

食物

知っておいて特なこと：搾乳機 (Breast pump) ブラジャー Lansinoh cream

Breast Cup Nipple Shield SNS ポッピー 哺乳瓶

質問

# 母親学級のお知らせ

## 母乳育児サポートグループ：

第4土曜日 3時から4時半まで

連絡先：参加の場合は、[y3riley@aol.com](mailto:y3riley@aol.com) または、508-577-2725に、当日、3時半までに、参加者無しの場合は、キャンセルさせていただきます。

## 費用：無料

参加者：母乳教室卒業生のママと赤ちゃん、母親学級卒業生のママと赤ちゃん

## 母乳育児サポートグループの概要：

ヤスエRiley RN IBCLCです。

この母乳育児サポートグループは、ママと赤ちゃんの為のものです。皆様の交流を高めて、より良いお友達関係ができたらの指針で始められました。

外国で出産、そして生後まもない赤ちゃんを育てているママにとって、同じ環境で暮らすママと話せることは、何かの面で心の助けにもなり、毎日の生活の中で心の支えになってくれる事があると思います。

私もアメリカで2人の子供を産み育てましたが、その時に知り合った方達とは、何ものにも変えられない、わかりあった同士というか、その固い友情関係は、子供達が成長した今でも続いています。時間は限られていますが、この機会に皆様がお話してくださる場であり、憩いの場になる事を願っています。

私が、Board Certified Lactation Consultant として少しでもお役に立てたらと思っていますが、このグループは、個人別 Lactation Consultation が必要な方の為のものではありません。もし個人別 Lactation Consultation を希望される場合には、このサポートグループの席で承り、後日の訪問日時を相談させていただきます。Lactation Consultation の個人別訪問料金は有料です。