

帝王切開出産の

ちょっと先輩ママから プレママ(妊婦)の皆様へ

2026年1月出産のママより

これから出産を迎えるママにむけて、ご自身のお産の体験やアドバイス
メッセージ等をお書きください。

外来で妊婦健診におみえになっているプレママ、パパの皆様にご覧にいただいたり
ホームページに掲載することがあります。

いま、どんなお気持ちですか？帝王切開でお産を迎える事情は人それぞれ。初めてでも、経験者
でも、多かれ少なかれ怖くないじゃないかと思いきや、その心の内、誰かに打ち明けられましたか？不安・
緊張・恐怖…いろいろあるけど、一回外に出すと、「頑張るしかない！」とパワーが湧いてきました。

私は帝王切開2回目、今回初めてプラママさんでのお産を経験しました。

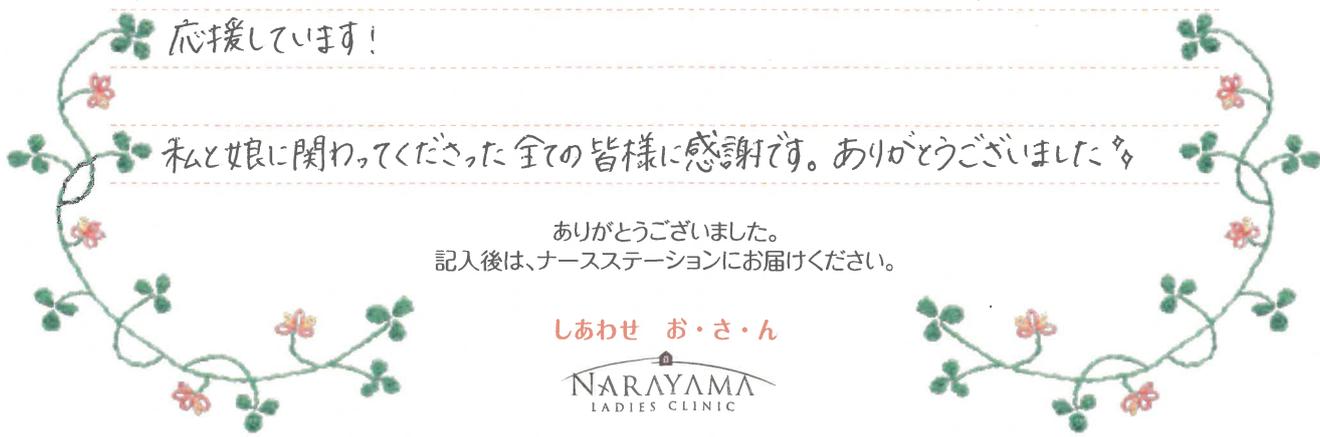
- ♀手術中はお喋りできるくらい、和やかな雰囲気の中で進みます！
- ♀音楽を流してもらえます！私はやって良かった！自分の好きな曲が流れる中で赤ちゃん誕生♡
- ♀立ち会い出産はできないけれど、赤ちゃんと家族の初対面を写真に撮ってもらいました！おすすめ♡
- ♀手術後の痛みは辛いけど、スタッフの皆さんもそれを理解して対処して下さいます！
- ♀赤ちゃんのお世話、無理して頑張らずに、少しでも心と身体を休めて下さい♡
- ♀前日夜からの絶食はちょっと辛いけれど、乗り切ったら美味しいご飯とおやつが待っ
ています！私にとってはご褒美タイムでした♡

私にとって、おそらくこれが最後の出産です。前回の出産の後、「もう絶対に切りたく
ない。もう産めない!!」と言っていた自分がこんな未来を過ごしているなんて、人生どうなる
かわからないものだなと感じています。産まれたての我が子の小ささ・重さ・匂い、ずっと
覚えておきたい宝物の記憶です。プラママさんで過ごせて幸せな7日間でした。
明日には退院、これから始まる新生活はバタバタな予感ですが、頑張ります！これを
読んでくださったあなたにとっても、「しあわせお・さん」になりますように。じから

応援しています！

私と娘に関わってくださった全ての皆様へ感謝です。ありがとうございました♡

ありがとうございました。
記入後は、ナースステーションにお届けください。





ちょっと先輩ママから
プレママ(妊婦)の皆様へ

2026年 1 月出産のママより

これから出産を迎えるママにむけて、ご自身のお産の体験やアドバイス
メッセージ等をお書きください。

外来で妊婦健診におみえになっているプレママ、パパの皆様にご覧にいただいたり
ホームページに掲載することがあります。

今回、3人目の出産で初めて ナラヤマレディースクリニックに
お世話になりました。上2人は総合病院での出産だったので
もあり、至りたせりの今回の入院生活が快適過ぎて退院しく
ありません!! 笑 ごはん、おやつも毎日おいしく頂けます

お産はどうだったかという、3人目にして初めて予定日を1週間
以上超過する想定外で、最後の方はもういつ出て来るかわからない!?と
待たされたばかり。年末年始は自宅で過ごすことに、急いで出て来なくて
いいよ〜と年末には語りかけていたのに、赤ちゃんはお腹の中で困惑した
ことではあり... 待たされたばかりに予定日1週間後の早朝に若干の破水
となり、ようやく入院! しかしながら日中は全く陣痛が来る気配はななく...
経産婦だから子宮口だけは4~5cmまで開いているとのこと。ごはんとおやつを
のんびり食べているだけの人で。夜中に起きてや、と下腹痛を感じ
始め規則的に陣痛開始! 陣痛が来ると同時に、かたかたに凝って
いた私の身体を丁寧にほぐしていただき、身体の柔かさも関係あるのだと
勉強になりました。お陰様で明け方には3〜1と息を吐くことに集中し
耐えがたい痛みに変わり、いろんな姿勢を試して... 最後は急に赤ちゃん
降りて来て、いよいよにはいらたれ、強烈な圧に! 助産士さん

いよいよにももう赤ちゃん降りて来てから! いよいよ! 息を吐け!! と言われ
無理!! と思いつながらなんとかいよいよがんで、無事に元気な女の子を出産することが
できました。

3人目にしていよいよお産は初めてで、とても印象に残りました。これから出産のみならず
ありがとうございました。

記入後は、ナースステーションにお届けください。

思い出に残る素敵な出産で
ありがとうございます

しあわせ お・さん



助産士さんを始め、女性からお産まで、支えて下さった全ての皆様にご挨拶です!
ありがとうございます!!

ちょっと先輩ママから
プレママ(妊婦)の皆様へ

2026年 / 月出産のママより

これから出産を迎えるママにむけて、ご自身のお産の体験やアドバイス
メッセージ等をお書きください。

外来で妊婦健診におみえになっているプレママ、パパの皆様にご覧にいただいたり
ホームページに掲載することがあります。

初産、里帰り出産でナラヤマをご利用させていただきました。

妹や周りの友達もナラヤマで出産してる子が多く、迷わず決めました。

32週頃より通い始めましたが、まずおどろいたのは助産師さんの
フレンドリーさ！助産師外来で色々聞いてありがたかったです。

私の帝王胎経過は本当に何事もなく11週目で、このまま予定日付近に
自然分娩で産むんだろうな～と思っていましたが、気づいたら予定日を
10日も過ぎていました(笑)。運動も辛いから、つい中絶まくりたり

したのに何で?!という感じでした。原因は生む方も、予定日に埼玉へ
呼んでしまっていたので、申し訳なく…周りからも「また?」と言われプレッシャーに。

糸状菌促進剤を使用するため計画入院、お産が進まずまたかの帝王切開で
出産しました。(健診で院長に「王めがされたので、バの準備はできてました(笑)」

初めての手術で「キドキしてましたが、先生も助産師さんも手術中ささ声をかけて
くれて、安心して臨むことができました。肩についてくれた方があつ、と優しく声かけ
してくれて、クーレ気分が悪くても無事最後まで頑張れました!!

入院中のことについて…。手術後翌日くらいまでは中々キツイ時間帯でしたが、

本当にみなさん総出でお世話を下さって…初めての経験だったのですごく感動しました。

お部屋に来る方みなさん励まして下さるので、回復も早かったように思います。

あとは何と言ってもごはんがおいしいです！手術後2日目の昼からツウ

のごはんが食べらなくて、おいすぎて泣きました(笑)3食健康的で、

毎回メニュー表みに行くくらい楽しみにしていました😊 ウラへ →

ありがとうございました。
記入後は、ナースステーションにお届けください。

しあわせ お・さ・ん

NARAYAMA
LADIES CLINIC

私は帝王切開だったので入院期間が長く、母子同室が始まるのは遅めで、前半はかぎり一人でゆっくりさせてもらえて、よかったです。

母子同室は初産の方にとっても慣れないことばかりで大変かと思っています。私も実際かぎり悩みまくったのですが、言いたいことは、

「助産師さんを頼りまろう!!」です(笑)

私の場合、なんとなく遠慮してしまって中々ナースコールが押せがにいたのですが…。

産婦さんなら大体訪れるであろう「産後×入院」にやられ、私もバクバクしました(笑) 3日間は楽観的で悩むこともほぼないままでしたが、まじで産後は意味わからない入院で、子が可愛すぎて泣くし、毎日大号泣していました。

ついに不安がバクバクし、助産師さんに泣きついたら、当然有益なアドバイスはもらえるし、明るく励ましてもらえます。もっと早く頼れば良かった、と思いました。

ナラヤマの助産師さんは本当にみなさん良い方ばかりだと思います。

退院前には、子の体調に不安な所があり、部屋で大号泣したら、変わるがわる色々な方が部屋に来て声かけしてくれて、また泣けました。

私はナラヤマにて出産できて、本当に良かったです!!

先生、助産師さん、キッチンやリネンのスタッフのみなさん、すべての方に感謝も伝えたいです。ありがとうございます!(T-T)

これからご出産の方も、必ず一人ではないので、安心して出産に臨んで下さい!!

ちょっと先輩ママから
プレママ(妊婦)の皆様へ

2026年 / 月出産のママより

これから出産を迎えるママにむけて、ご自身のお産の体験やアドバイス
メッセージ等をお書きください。

外来で妊婦健診におみえになっているプレママ、パパの皆様にご覧にいただいたり
ホームページに掲載することがあります。

今日、2人目の出産は初めてナラヤマレディースクリニックに
お世話になりました。1人目は39週0日でお産。なので、
2人目はもう少し早く行るか同じくらいになるだろうと思っ
ていました。ところが予定日近くに行っても兆候は一切なく...
無通分娩希望だったので、院長もなるべく無通をさせてあげたいと
言ってくださり、診察もたくさんしてくださいました。予定日から2日後の
内診でもまだ赤ちゃんの位置が少し高く、もうちょっと様子を見てみることに。
その翌日の夜中に尿意+軽めの腹痛が起き、ほんとはよく普通の腹通とは
違う違和感もあり、陣通カウンターで計測。すでに7分くらいの間隔
だったので、すぐに電話をして病院へ行きました。* 週末だったので無通はできず...
分娩室に着いたころには子宮口は5cmくらい。そのうち分娩へ。
途中で助産師さんに、陣通の間隔が来た時より少し離れてきているから
横向いてみようかと言われ、その通りにした瞬間に痛みが一気に変わり、
もう無理~! いさおたいい~!!、と行っているほど進捗が早くなりました。
助産師さんが足をさすってくださいたり、前向きな声掛けをしてくださった
おかげで冷静さを失いかけて不安だった気持ちも軽くなり、前向きな気持ちで
頑張ることができました。最後は適切に行きむタイミングも教えてくださり、
無事に元気な女の子を出産できました!
バスプランも全て叶えてくださり、心に残るお産でした♡

ありがとうございました。
記入後は、ナースステーションにお届けください。

→
こちらに続きです。

しあわせ お・さ・ん

NARAYAMA
LADIES CLINIC

経産婦は私は、1人目より遥かに早いお産（1人目は10時間
今回は2時間半）と
ぱりしたが、陣痛は何度経験しても想像を絶するほど
辛いものです。

ですが、必ず終わりはありますし、その先には可愛い我が子に
会えた時の感動と幸せな気持ちで、痛みや辛さほど
すぐ忘れてしまいます。

これから出産を迎えるお母さま。

不安な気持ちがあると思いますが、

先生や助産師さん達の優しさはもちろん、最後まで一緒に
頑張ってくださいるので、必ずいいお産ができると思います
応援しています！！

ちょっと先輩ママから
プレママ(妊婦)の皆様へ

2026年 1月出産のママより

これから出産を迎えるママにむけて、ご自身のお産の体験やアドバイス
メッセージ等をお書きください。

外来で妊婦健診におみえになっているプレママ、パパの皆様にご読んでいただいたり
ホームページに掲載することがあります。

この度はご懐妊、おめでとうございます。赤ちゃんが来てくれた喜び
と、これまでとの体調の変化の戸惑いや不安を感じている方もおられる
かと思います。どうか今は、ご自身の体調と赤ちゃんを一番にお過ごし
下さい。私がナラヤマを選んだのは家から近かったことと、無痛分娩
が可能で、そしてインスタで見たごほんがおいしそうだったから(笑)です。
初めての妊娠で初期の頃は不安でいっぱいでしたが、先生も助産師の
皆様もとても優しく、日増しに育っていく我が子の様子も丁寧に教えて
いただき、安心して、そして楽しみに過ごすことができた妊娠期間でした。
出産当日は無痛分娩にトライするも私の場合は元々おはかの張りも
ほとんどなく、促進剤が効かず、翌日に自然な陣痛がきて結果自然
分娩となりました。“保育とは見守りと待つこと。大人にできること
は、子どもが伸びたい方へ伸びていけるような手助けである。”と言っ
ますが、生まれるその瞬間、また生まれる前からそうなのだと身をもって
体験する機会になりました。そしてその時々最善の選択とサポート
は、全て先生方、助産師の皆様がして下さいます。あとはここまでおはか
の中で育てて赤ちゃんを信じて待つ下さい！そして何よりここまで赤ちゃん
と育ててきて自分のことにも信じて下さい！セビリでハタレた私でも大
丈夫だったので、皆さんも絶対大丈夫ですよ😊 皆さんのお産も
ステキな思い出となりますよう、陰ながら応援しています。あと、
産後も至れり尽くせりで、やっぱりごほんがおいしかったです♪

ありがとうございました。
記入後は、ナースステーションにお届けください。

しあわせ お・さ・ん

NARAYAMA
LADIES CLINIC

★最後になりますが、先生方、助産師の皆様、スタッフの皆様、産前の私のメンタル面から
出産にいたるまで、入院期間も本当に本当に助けていただきありがとうございます。
おかげ様で達成感でいっぱいです。ナラヤマを選んで本当に良かったです！



ちょっと先輩ママから
プレママ(妊婦)の皆様へ



2026年 / 月出産のママより

これから出産を迎えるママにむけて、ご自身のお産の体験やアドバイス
メッセージ等をお書きください。

外来で妊婦健診におみえになっているプレママ、パパの皆様にご覧にいただいたり
ホームページに掲載することがあります。

初めての妊娠、出産でわからないこと、不安なことだらけでしたが、医師の先生、助産師さん、看護師さん、事務の方々などスタッフの皆さんが些細なことでも丁寧に答えてくださり、安心して通院することができました。

特に、出産～産後までの入院生活では、たくさんスタッフの皆さんにお世話になりました。夜中の急な破水にあたり慌てた時に電話にも的確に指示をしてくださり、落ちついて病院に承ることができました。陣痛中や分娩中にも痛みが和らぐ呼吸方法や、呼吸インクなどを教えてもらい、安心して出産することができました。出産後は、授乳や沐浴のしかたを丁寧に教えていただいたり、授乳の悩みにも相談にのっていただき、コツやいろいろな方法があることを教えていただいたり、安心して赤ちゃんをお家に迎え入れられそうです。ありがとうございました！

最後に...

産まれた赤ちゃんは想像以上にとてもかわいいです♡今、つわりなど苦しい妊娠生活をしている方も、そんな赤ちゃんに会える日を楽しみに乗り越えましょう!!

ありがとうございました。
記入後は、ナースステーションにお届けください。

しあわせ お・さ・ん

NARAYAMA
LADIES CLINIC





ちょっと先輩ママから プレママ(妊婦)の皆様へ

2026年 / 月出産のママより

これから出産を迎えるママにむけて、ご自身のお産の体験やアドバイス
メッセージ等をお書きください。

外来で妊婦健診におみえになっているプレママ、パパの皆様にご覧にいただいたり
ホームページに掲載することがあります。

2人目の出産でお世話になりました。

1人目の出産が長く、とても痛かったという記憶しかなかった為
今回は絶対に無痛分娩だと決めていました。

妊娠初期はつわりで休職、上の子のお世話等がいっぱいだったこともあり、
気付けば後期に入り、今度はい体重管理と血圧も
気をつけないと帝王切開になると言われていました。

間食、甘い物禁止がとても辛かったですが、赤ちゃんと自分のため
と思いつい何とか乗り切ることが出来ました。

夜中に陣痛が来てしまい、もしかしら無痛分娩が出来ない
可能性もあり、痛みと不安の中ただただ時間が過ぎていくのを
ベッドの上で待ちました。経産婦だったこともあり、子宮口が開いていくのは
前回に比べて全然早かったのですが、中々破水せず、最終的には希望通り
無痛分娩で出産することが出来ました。麻酔の効きも良く、たまに痛み
がくるものの、笑いながら話す余裕があったので前回の壮絶な出産とは
比べものにならない程、楽々スムーズな出産になったと思います。

無痛分娩にするか迷っている方がもしいたら、タイミングや麻酔の効き等
色々個人差はあると思いますが、どちらも経験した私が言えるのは

「無痛分娩を選んで本当に良かった!!」という事です。

ありがとうございました。
記入後は、ナースステーションにお届けください。

しあわせ お・さ・ん

NARAYAMA
LADIES CLINIC



ちょっと先輩ママから
プレママ(妊婦)の皆様へ



2026 年 | 1 月出産のママより

これから出産を迎えるママにむけて、ご自身のお産の体験やアドバイス
メッセージ等をお書きください。

外来で妊婦健診におみえになっているプレママ、パパの皆様にご覧いただいたり
ホームページに掲載することがあります。

2日目、3日目とお世話しになりました。

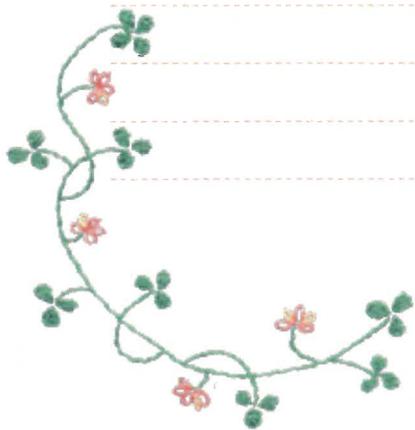
2日出産時、身に割り耳があり、責任を感じ泣いてしまったとき
話を聞きに来て下さり、産後いろいろいっしょに悩んで下さるとい
う強かったです。

助産師さんたち皆さんフレンドリーで話しやすいです。

今回が最後のお産になるかと思いますが、母からここでお世話しに
なれたかったと思います。

入院食もおいしく配膳される方も丁寧で、落ちついた入院生活が
過ごせました。ありがとうございました。

骨盤矯正やエリササバや2週間検査があるのも良かったです。



ありがとうございました。
記入後は、ナースステーションにお届けください。

しあわせ お・さ・ん

NARAYAMA
LADIES CLINIC





ちょっと先輩ママから
プレママ(妊婦)の皆様へ

2026 年 1 月出産のママより

これから出産を迎えるママにむけて、ご自身のお産の体験やアドバイス
メッセージ等をお書きください。

外来で妊婦健診におみえになっているプレママ、パパの皆様にご覧にいただいたり
ホームページに掲載することがあります。

今回2日目もナラヤマさんにお世話になりました。

1日目が、帯を切ったので2日目も帯を切らずに
37Wの妊婦様様にお月曜がはじけたのでそのまま出産になりました。
2日目の帯を切った先生も丁寧にご説明して下さい。
助産師さんにも声をかけて下さい安心して手術に望むことが
できました。

手術中も、しっかりとご説明し、声を付けてくれて、娘の誕生の
瞬間までしっかりと見届けることができました。

産後、麻酔の影響で頭痛がひどい状態に思っていたら、
直ぐに声をかけて、「家に帰る上の子もいっしょに帰るから、
今のうちに「いっしょに」って助産師さん達が声をかけて
下さい、いっしょに帰る頃には頭痛もだいぶマシ
なっていました。本当にありがとうございました。

母乳、ミルクも希望に合わせてサポートして下さい、産後いろいろ
ありましたので安心して入院生活を過ごすことができました。

2日目もナラヤマさんに産んで出産できて良かったです。

本当にありがとうございました。♡

P.S. ご飯、おやつも毎回とても美味しかったです！！



ありがとうございました。
記入後は、ナースステーションにお届けください。

しあわせ お・さ・ん

NARAYAMA
LADIES CLINIC



ちょっと先輩ママから
プレママ(妊婦)の皆様へ

2026 年 / 月 出産のママより

これから出産を迎えるママにむけて、ご自身のお産の体験やアドバイス
メッセージ等をお書きください。

外来で妊婦健診におみえになっているプレママ、パパの皆様にご覧にいただいたり
ホームページに掲載することがあります。

これから 出産を 迎えている お母様へ

ご出産おめでとうございませう。 2026年1月末、
7月27日の2月27日お母様の協力のもと無事に出産することが
できました。 始めのお産のため、分娩も陣痛はどのくらい
痛いのだろうと不安に思うこともありましたが、一生のうち、そう
感じる体験ではなかったため、自然分娩を希望し、楽しむ気持ちで
お産に臨むことができました。 実際に経験してみると、他の経産婦
の方が言うように、今更にはこの辛い痛みには襲われ、
「どうしよう!! 早く終われ!!」と心の中は112に頼りましたが、
助産師さんの「大丈夫、山場はこえりからね。大丈夫よ!」の
声にほげさせられ、産むことができました。

また、いきま直前の陣痛では、夫がテニスボールでおい
サポートをしてくれ、かなり痛みが軽減され、サポートの有子
無事、~~無事~~ いそいで大立ち上がり、大変なところを
お産はスムーズに進められたことに気がされました。

つらかったお産でしたが、かわいい赤ちゃんにもう会えたと
思うことができて嬉しかったです。 出産を経験でき、また、
赤ちゃんに会うことができ、本当に良かったです。

ありがとうございました。
記入後は、ナースステーションにお届けください。

しあわせ お・さ・ん

NARAYAMA
LADIES CLINIC





ちょっと先輩ママから
プレママ(妊婦)の皆様へ

2026年 / 月出産のママより

これから出産を迎えるママにむけて、ご自身のお産の体験やアドバイス
メッセージ等をお書きください。

外来で妊婦健診におみえになっているプレママ、パパの皆様にご覧にいただいたり
ホームページに掲載することがあります。

初めての出産で不安な気持ちでいっぱいでした。実際に陣痛の痛さを経験して辛さで何度も心が折れかけましたが、夫の献身的なサポートや助産師さん達の優しい声かけに励まされ無事に出産する事が出来ました。

また、産休中に毎日1万歩を歩くように心がけたり大好きな甘い物を控えた事がスムーズなお産につながったのかなと思えました。

ご自身の理想の出産が出来る様に色々な人から情報収集をしたり行動に移ると良いと思います。頑張ってください。

ありがとうございました。
記入後は、ナースステーションにお届けください。

しあわせ お・さ・ん

NARAYAMA
LADIES CLINIC

