

ちょっと先輩ママから
プレママのみなさまへ
(妊婦)

2025 年 2 月 出産のママより

これから出産を迎えるプレママ・プレパパにむけて
お産の体験やメッセージなどをお書きください

初めての お産を ナラヤマレディースクリニックさんで 経験しました。
陣痛ってどんな痛みなんだろう、出産ってどんなかんじなんだろう、
予定日が 近づくにつれて、楽しみと一緒に少し怖さもでてきて 不安もありま
した。いざ陣痛が始まるとすぐ、「あ、これだ」とわかり
助産婦さんや、電話に出てくれた方が丁寧に教えてリードしてくれたので
何も不安なく頼りきって乗りこえることができました！
痛みの絶え方やいざ分娩室に入ったあとのいきみなど、全てが初めて
で、手さぐり状態でしたが、サポートしてくださったおみなさんか、
「こうしてみましようか」「こういう時はこうしてみてください」など、その都度 助言
してくれたおかげで、精神的にも肉体的にもとても助けられ、
この産院を選んでよかったなあと、感謝しかありません！！
なので、初めての お産で 不安な 気持ちを持たれてるおにも、
「大丈夫ですよ、何とか乗り越えます！！」とお伝えしたいです！！
あとは、最後のひとひんばり、産まれてくる赤ちゃんが力をくれます！
出産した後は、赤ちゃんに会えた嬉しさ、目の前で寝てる姿を見れる幸せなど
感じながら 過ごしていますが、夜寝る時に、もうお腹から胎動は感じないんだと
とお腹にいる時の感覚が なつかしくなる こともありました。出産直前は
寝るのも 起きあがるのも 一番 大変な事も 多いと思います。今だけ
しか 感じられない 幸せを 噛みしめて、赤ちゃんに 会える日まで 過ごして下さい！
皆さんが 無事、出産の日を迎えられて、幸せな瞬間が訪れますように…♡
元氣な長っちゃんになって下さい！！ さっと大丈夫です！！

ありがとうございました

しあわせ お・さ・ん

NARAYAMA
LADIES CLINIC

院内掲示・HP・SNS等に使用させていただく場合がございます



ちょっと先輩ママから プレママ(妊婦)の皆様へ

2025年 2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きたり
ホームページに掲載することがあります。

3人目の出産(帝王切開)で、こちらでは2人目からお世話になりました。
里帰り出産のため、通院は数回のみでした。

前回同様、助産師さんが皆さん優しいです。

特に初日に担当してくださった助産師さんは、予め「手術中モズッとい
るので、何かあったらすぐに教えてください」と、術前から術後ま
ずと盛り添ってくださり、とてもバシ強かったです。

手術室にはバースプランが貼られており、手術に関わる助産師さん、医師の
皆さん目を通してくださっていたように思います。

私は元々低血圧気味だったこともあり、術中に血圧が下がりました。苦し
かったこと、術後モズ後陣痛が酷かったことを記憶しました。

手術中常に気にして下さり、怪しくなった時点ごとに対応していただいたお
かげで、意識朦朧としていた1、2回目比べてとても楽に過ごすことができました。

手術中、「今は00していると3」など教えてくださったり、会話できたのも良かったです。

術後モズ傷の痛み、後陣痛、麻酔による頭痛も痛み止めを適宜使っていた
いたおかげで最小限にすんだと思います。

赤ちゃんは初日の夜に一過性多呼吸によりNICUに搬送され、寂しい入院生活
でしたが、適切な判断をしていただいたことに感謝します。

私も3日目には退院できるんじゃないかと思う程、今までが一番早く回復
できました。

本当にありがとうございました!!



ありがとうございました。
よろしければGoogleでも評価・ご感想の投稿をお願い
いたします。

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

2025 年 2 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。

ご懐妊おめでとうございます！

赤ちゃんに会える日が楽しみですね。

おしは今回初産で里帰りのため3週間前からママエムにお世話になりました。無痛分娩を希望しましたが、対応の時間帯のため自然分娩で頑張りました。夜中スタートのお産のため、立会い予定の夫も来れず、1人での出産になりましたが、助産師さん、看護師さんのサポートのおかげで無事に元気な子を産むことができました。

産後3日目に母乳の落ち着い2振り返りとのことでしたがお産中は本当に人生1番の痛みを耐えられず、もうダメ！無理です！と叫んでいましたが、助産師さん・看護師さんの優しい声かけで乗り切りました。感謝のいっぱいです！産後の入院中も、次回新しいことを覚えなければならない、今日まであったという面でしたが、授乳方法や沐浴指導をスタッフの皆様が何度も優しく教えてくれ2何とか新生活に慣れたことになりました！

ママの皆さんも出産・育児で不安な気持ちがあるかと思いますが、優しいスタッフの方々が支えてくださると思うので、頑張ってください！



ありがとうございました。
よろしければGoogleでも評価・ご感想の投稿をお願いいたします。

しあわせ お・さ・ん

NARAYAMA
LADIES CLINIC

ちょっと先輩ママから
プレママのみなさまへ
(妊婦)

2025 年 2 月 出産のママより

これから出産を迎えるプレママ・プレパパにむけて
お産の体験やメッセージなどをお書きください

先生たちや助産師さんのサポートがあったおかげで
無事に出産を終えることができました。

本当に感謝しています。

陣痛中に励ましてくださった言葉が心の支えになりました
ありがとうございます。

破水した時から退院までいつでも先生たちによって
熱心に支えられています。心からありがとうございます

以上

ありがとうございました

しあわせ お・さ・ん

NARAYAMA
LADIES CLINIC

院内掲示・HP・SNS等 に使用させていただく場合がございます

ちょっと先輩ママから
プレママ(妊婦)の皆様へ

2025年 2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。

初めての出産でお世話になりました。

友人がナラヤマさんで出産し、良かったと教えてくれたこと、
無痛分娩が選択できることが決め手でした。

臨月に入っても子宮口が柔らかくならず、入院の目途が
立たないまま、次の検診2日前の夜中に陣痛が来て
しまったため、無痛分娩は出来ませんでした。陣痛に
耐えている時の助産師さんの励ましの言葉や、温かいサポート、
どの様にすればいいのかを分かりやすく教えてくれたおかげで
無事出産することが出来ました。

スピード安産だったと言っていただけなのに、陣痛の痛み
に耐える時間は長く感じ、とても辛かったです。

希望していた無痛分娩は叶いませんでしたが、出産時は
もちろん、入院中も接する全ての方が優しく、常に寄り添って
くれたので、じい強かったですし、ごはんもとても美味しく
お部屋も綺麗で快適に過ごせたので、ここで出産できて
良かったです！本当にありがとうございました。

これから出産される皆さま、頑張ってください！
応援しています。



ありがとうございました。
よろしければGoogleでも評価・ご感想の投稿をお願い
いたします。

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

2025 年 2 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。

「ラマレティーヌ」の3人目の出産でした。
妊娠～出産まで不安をためることなく過ごしました。
分娩室では助産師さんの神の手にてお産の痛み軽減。
全開までのちょっとした道案内。あー「かった」です。
立ち会い事は出来なかつた「らしいスピード」出産になりましたが、
いい出産だったなとしみじみします。

ありがとうございました！



ありがとうございました。
よろしければGoogleでも評価・ご感想の投稿をお願い
いたします。

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

2025年 2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。

今回2人目の妊娠で初めてアラヤマさんにお世話に
なりました。

上の子もいると旦那さんのお休み調整と産後回復の関係
で無痛分娩を希望していましたが、予定日より約10日早く陣痛
がきてしまったので自然分娩でのお産になりました。

ただ、事前に無痛分娩が希望通り実施できる可能性が
低いことは理解していたので、あまり期待していませんでした。
想定内でした(笑)院長に「安産型だから陣痛きてもしんど
く産まれてよと言われていたのですが、実際陣痛～出産まで3時間
掛からずあっという間に生まれたので結果無痛じゃなくてよかった
のかもです。なるほど期待しすぎず無痛でしたらラッキーくらいに思っ
ていた方がいいかもです！

入院中は助産師さんたちや調理師さん、清掃スタッフの皆さん
のおかげで快適に過ごすことができました！ありがとうございます♡
とーっても

妊娠中もお産後もお大変だったけど配事も尽きないと思いきり
今しかない貴重な時間を楽しんでくださいね😊 みなさんが、
しあわせおさんになれるよう祈っております!!



ありがとうございました。
よろしければGoogleでも評価・ご感想の投稿をお願い
いたします。

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

2025 年 2 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。

この度はご出産おめでとうございます。

私は今回、39週6日で第1子を出産しました。もともとは里帰り出産の予定でしたが、無痛分娩に反対していることもあり、アラママさんで"お世話になることになりました。予定日が近付いても産まれそうな気配がなくて、無痛希望の院長先生の検診では、赤ちゃんが降りてきていないので、無痛の計画が立てられないと言われて焦りもありましたが、予定日前日の夜中に陣痛が始まり、その手に入院 → 出産となりました。

祝日に、このことから自然分娩が決まり、ちゃんと産めるのかという不安や、どんどん痛くなる陣痛に怖くなって泣いてしまった時も、助産師さんや、妊婦会中から立ち会い出産まで、ずっと近くでサポートしてくれて夫の初めのおかけで、乗り越えることができました。

産後は出血が多かったこともあり、身体もボロボロでしたが、助産師の皆さんには「大変だったね、よく頑張ったね」と優しく声をかけていただきました。母体の回復を優先するよう寄り添っていただき、感謝射でいっぱいです。

体調やメンタルも不安定なことが多い妊婦会期間でしたが、元気な産声を聞いて、お腹の中の子と対面できて瞬間の感動は忘れられません。本当に可愛くて、頑張ったよからにはと思えます！

"しあわせおさん"を経験できました。ありがとうございました♡



ありがとうございました。
よろしければGoogleでも評価・ご感想の投稿をお願いいたします。

しあわせ お・さ・ん

NARAYAMA
LADIES CLINIC



ちょっと先輩ママから
プレママのみなさまへ
(妊婦)

2025 年 2 月 出産のママより

これから出産を迎えるプレママ・プレパパにむけて
お産の体験やメッセージなどをお書きください

私は初産で自然分娩を希望していました。39週で高位破水となり、入院しましたが三連休中だったため、平日に医師が出勤するまで陣痛促進剤は使用せず、自然に陣痛がくるのを待つことになりました。1日経っても陣痛は来ず、促進剤を使うことになりそうだなと思っていたら2日目の夜に陣痛が始まりました。段々陣痛が強くなっていく中、助産師さんに「旦那さん呼び？」と声をかけられました。何時に産となるかわからない中で夜中に夫を呼び出すのが申し訳なくて一度断っていました。しかし腰痛がひどくなり一人で陣痛に耐えられなくなると朝の5時頃夫を呼び出しました。夫は懸命に腰を押ししてくれたり、夫と話さないと気が効かず陣痛が緩和したように感じました。産後改めてお産を思い出しても、夫の支えがなければあげていたなと思います。分娩台に乗った後、会陰が固くていきんでもなかなか赤ちゃんが出てきませんでした。私はバースプランで「なるべく会陰切開を避けたら」と書いたのに、助産師さんが懸命に会陰を伸ばそうと指で会陰を広げてくれています。それでも会陰が伸びなかったの最終的には会陰切開となりましたが、希望を可能な限り叶えてくれようとしてくれたことが伝わり嬉しかったです。

お産中や産後も優しく親身に声がけしてくれる助産師さんがいっぱい、こんなに産びまで良かったと思いました。

入院中に出る食事もおいしいのでお楽しみ！

ありがとうございました

しあわせ お・さ・ん

NARAYAMA
LADIES CLINIC

院内掲示・HP・SNS等に使用させていただく場合がございます



ちょっと先輩ママから
プレママ(妊婦)の皆様へ

2025年 2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。

不妊治療を経て顕微受精で授かった子を出産しました。

予定日を過ぎてもなかなか本陣痛に繋がらず、プレッシャー・焦りや不安が大きくなっていく頃、
受診すると前駆陣痛で帰宅となった日「気負わずにゆくり過ごしてね」「何でも好きな物
食べちゃっていいから!」と助産師さんの声をかけて下さり、気持ちバースーッと楽になったのを
よく覚えています。

その後、計画分娩のために入院した日の夜に陣痛が始まり、自然分娩で出産することが
できました。お産を担当して下さいました助産師さんの的確で前向きな声掛け、内診や
陣痛中のサポートに お母さんや神様のような安心感がありました♡ 希望したバースプランも
叶えていただき、私にとっては最初で最後のお産を思い出に残る素敵な時間にして下さり
本当にありがとうございました。

産後は赤ちゃんが大事をとり大きな病院に搬送されることになり、母として申し訳ない気持ちと
突然のことで不安でいっぱいになりましたが、泣いている私に優しく声をかけて下さった助産師さん達に
とても救われました。産後ほとんど触れ合えないまま搬送となってしまったので、搬送前に
赤ちゃんを抱いて写真を撮る時間を作って下さったこととても感謝しています。赤ちゃんが
退院するまでの心の支えになりました。

赤ちゃんが帰ってきて入院期間中に関わったナラヤマスタッフの方々も、優しく丁寧に教えて
いただき、涙止薬ももらえることで初めての赤ちゃんのお世話にも少しずつ自信が持てる
ようになりました。体調もみなながらゆくり休める時間を作っていただけたことも
嬉しかったです。

ナラヤマレディースクリニックの皆様のおかげで私のしあわせお・さんか叶いました。



ありがとうございました。
よろしければGoogleでも評価・ご感想の投稿をお願い
いたします。

しあわせ お・さん

NARAYAMA
LADIES CLINIC

