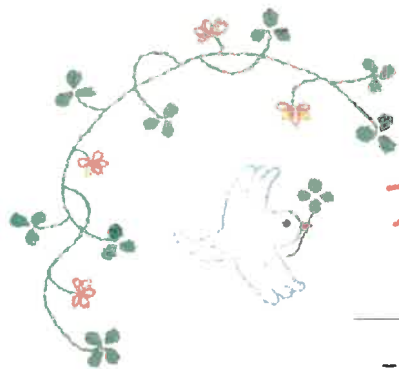




ちょっと先輩ママから
プレママのみなさまへ
(妊婦)

2025 年 11 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

〈プレママさんへQ〉

みなさまご妊娠おめでとうございます！そして毎日ほんとうにお疲れさまですね。生まれているだけであらいます！お腹のなかにもうひとついのちがあるって、それだけでも大変なことを日々こなしているの、自分は赤ちゃんを守っているだけで立派なんだ！と、どうも妊娠中だけでも思いっきり自分のことを甘やかしてあげてください。自分だけは自分のことを責めないであげてください。思い描いていた理想どおりのマタニティライフにならなくても、赤ちゃんはママのことをきらいにならずにしゃべります！ママが泣いていると赤ちゃんもかわいそうです。眠いときは寝て、気ががたないときはだらだらして、たまに少しだけなら妊娠中に我慢している大好物も食べていいと思います。とにかく自分の心身と赤ちゃんの成長をいちばんに！ふたりでひとつの17日だけの時間をたのしみましょ。わたしは周りの環境にも恵まれ、身近に頼れる人もいてくれた幸せなやつですが、それでも孤独を感じることもありました...大切な人をお失せしてしまう前に、自分がひとりぼっちじゃいけないことをどうか覚えていてください。もちろん赤ちゃんもそのひとりです♡ 素敵なママの味方です！これからもっと寒くなりますが、おからだをあたためて、くれぐれもお大事になさってください。みなさまの安産を心よりお祈り申しあげます。旦那さんとの赤ちゃんを授かってよかった！たいす！

3人ごうちに戻るとのしめ

〈プレパパさんへ〉

ハハハママのところにきてくれてありがとう♡ ママ5日目より

第一子・長男の出産に立ち会いでしたが、希望して本当に良かったと感じています。

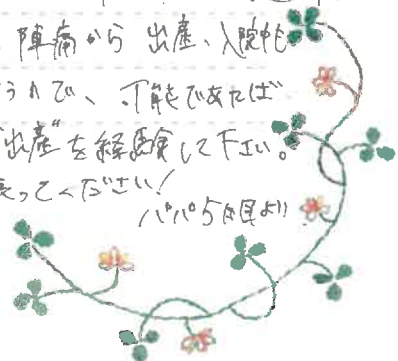
自然分娩でしたので突然仕事を休む迷惑をかけないように、無理をいって、産前産後2週間休みを取得しました。休みに入ってから2日目、まだ予定日まで1週間ほど余裕があるはずのお産となりましたが、休暇中だったため、陣痛から出産、入院も全て母子で過ごすことが出来ました。公私ともに最高の立ち回りが叶うので、可能であれば仕事だから〜と妻を1人で抱えさせるのではなく、一緒に協力して出産を経験させて下さい。

可愛い我が子が待ってます！

ありがとうございました

頑張ってください！

パパ5日目より



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 11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。

妊婦健診のときから、わからないことも不安なことについて
丁寧にお話してくださり、とても安心して過ごすことができました。
お産の時期が近づく、不安な気持ちで
暮り、その都度話を聞いてくださった先生や助産師の方々に
とても救われました。入院の際には、長い、苦しい陣痛時間
ではありましたが、助産師の方が寄り添ってくださり、とても
心強かったです。本当に精神的に落ちついて過ごすことが
できました。その優しさ、心遣いで長い、苦しかった陣痛時間を
乗り越えることができました!! しばらく分娩台の上に乗っていると、
緊張や精神的な疲れから足がふるえましたが、
一緒に戦ってくれた助産師の方が励ましてくださり、がんばるぞ!!
という気持ちでわいてきました! 産まれた後も、赤ちゃんに
対し、ママの体調同等にもたくさん気遣ってくださり、
安心に過ごすことができました。本当に、みなさまの
お心遣い、言葉かけ等に励まされ、心おだやかに
出産ができたと感じており、感謝の気持ちでいっぱい
です!! 本当にありがとうございました♡

不安なことはしっかりと話しめると良いかと思ひ。
あと優しく寄り添ってくださると思ひます。

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
プレママのみなさまへ
(妊婦)

2025 年 11 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

初めての妊娠・出産は、希望の1人目、念願のマタニティライフを堪能しながら
十月十日過ぎました。

少しでも安産になるように、WEBテキストのエクササイズやウォーキング、スワット、階段の登り
降りなどして、身体を動かしました。身体の調子が安定してきたら、少しずつ運動する
習慣をつけることオススメです！

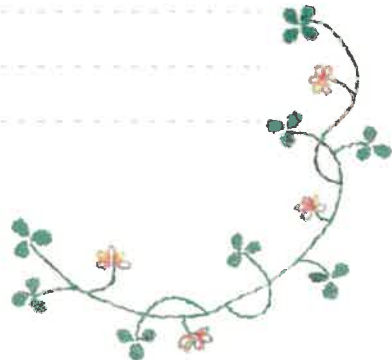
また、助産師外来②でお話しして下さった助産師さんには大感謝でした！痛みが
苦手なので「なるべく短時間で産みたいです」と相談すると、骨盤や骨格(?)を見て
くれて、私の骨格に合わせて赤ちゃんの通り道を広げる座り方をとって丁寧に教えて
くれました。「ちょっと時間かかりそうだね～」と言われましたが(笑) 骨盤を広げる
ポーズを写真に撮らせてもらっていたので、陣痛中は写真を見ながら真似して姿勢
をとるだけで痛みも和らいだし赤ちゃんもとてもスムーズに降りることができました！
不安なことや願望は、助産師外来で言うみるといいです①

初めての陣痛はお先真、暗で正直しんどかったです！「上手だよ～」「できるよ～」と
励めてもらうことで、安心して出産することができました！

妊娠中から出産後まで不安がいっぱいでしたが、助産師さんのおかげで頼ることで
乗り越えることができました😊

これから子育ても楽しくがんばります！

ありがとうございました。



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

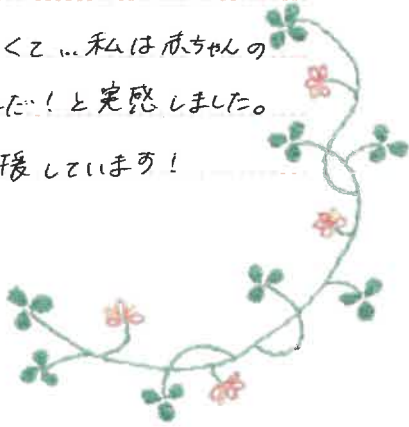
2025 年 11 月出産のママより

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。

初産婦です。自分のお産体験が少しでも皆様のご参考になれば嬉しいです。
臨月に入りようやく里帰りとし、実家でゆっくり過ごしていたところ、36週3日目の朝
に破水、慌ててクリニックに駆けこんで入院となりました。先生からは赤ちゃんは
元気なのでこのまま陣痛を待つ、たぶんでも赤ちゃんの状態が悪くなったら
帝王切開になるとのことでした。入院中は羊水が動くたびにドバドバ出てしまい、赤ちゃんは
入水状態だろうか...まさか自分のお産の選択肢に帝王切開の確率がこんなに
高くなるなんて...どうか陣痛させてくれ!と思いました。が陣痛は来ず...
しかし次の日の院長の内診にて「促進剤を使って下からのお産にトライしてみても
いいんじゃない?」と言われ、私のやる気に火が付きまして(笑)そこから見まわっていた
お産動画と思い出し、夫と助産師さん、先生方の強カサポートの元、無事に
経膈分娩で産むことができました。

実は元々夫から「苦しんでいるところはあまり見たくない」と言われていたもので、無痛分娩が
出来たら立ち合い出産とある予定でした。しかし早産になり産まれたら赤ちゃんのみ専ら院
可能性もあったので、仕事を休んでもいい結局陣痛へ出産まで一着にいてもらいました。
70歳の助産師さんに比べたらサポート力は全然違います。ずっとうしろに手を
握ってくれたり、正直見直しました(笑)立ち合い出産と述べているママ、ハハハエんは
是非やって下さい。お互いに感謝の気持ち忘れずに!



最後に、ナラヤマのスタッフの方々は皆さん優しく心強くて...私は赤ちゃんの
産声を聞いて大号泣し、しあわせおさんぽなうことなんだ!と実感しました。

皆様のお産も幸せな思い出になりまように...。これから応援しています!

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

2025 年 11 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。

2人目の出産がナラヤマさんにお世話になりました。

今回は切迫早産になり、2ヶ月弱の入院を経てのお産となりました。
入院中は上の子と離れて生活する寂しさや早産への不安から何度も気持ちが
落ち込むことがありました。その度に、主治医の先生や助産師さんが話を
聞いて下さり、「ママ、いつも頑張っているね」「1人になったね」と声をかけて
くれました。

正期産を迎えてすぐの出産となりましたが、無事お産をおえることが出来て
ホッとしています。産後、助産師さんや看護婦さん、キッズのスタッフ
さんから「おめでとう！」と沢山声をかけて頂き、とても嬉しかったです♥
産後は母子同室でしたが、無理のないスケジュールで我が子にいやされ
ながらゆっくり過ごすことができました。1人調に感じて赤ちゃんを預かって
もらうこともできるので、夜間は1人か回復のためお願いすることが多かった
です。

改めて、ナラヤマさんで出産することができてよかったなと思っています。
スタッフの皆さん、本当にお世話になりました！



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。

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 11 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。

32週から逆子になり、帝王切開で出産しました。
昔から痛いことが苦手で無痛分娩を希望しており、
下半身麻酔も、意識がある中での手術もこわくて、仕方なく
先生や病院スタッフさんにもお伝えしていました。
「帝王切開は究極の無痛だよ」、「産後のことも考えてみよう。
赤ちゃんを見て気分でもおえてみない？」等、
私の気持ちやがけでも前向きになるよう声をかけてくださり
フォローしてくださり、嬉しかったです。
手術当日はやはりガチガチに緊張していましたが、スタッフ皆さん
手術中も明るい会話がとびかっていたり、手をにぎって
くれたり、ずっと声をかけてくださり、乗り越えることができました。^{痛みもなく...}
無事元気な子を出産できたこと、本当に幸せです。
術後、身体の痛みや、緊張をひきずり疲れが残ってしまっ
ていましたが、ナヤマさんのおいしいご飯を食べて順調に回復
しています。
産後指導で覚えることたくさんあり大変ですが、分からないことは
スタッフさんが丁寧に教えてくださり、心強いです。

忙しいなかいつもありがとうございます。

無事我が子と退院することができました。
ありがとうございます。

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

2025 年 11 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。

兄弟2人とも、ナラヤマさんでお世話になりました!!
親身になり寄り添ってくださる先生方や助産師さん、
たくさんの方々のサポートのおかげで安心して出産に
臨むことができました ♡

今きつと、大変、不安、心配、楽しみ... 様々な気持ちを
抱えた妊婦さんがいることと思います。その気持ちは
たくさんたくさん、周りにぶつけて頼って、抱え込まず
に過ごしてください! ナラヤマさんには、なんでも聞いて
サポートして下さる先生方、助産師さん、検査技師さん
がたくさんいらっしゃいます! そして出産の際には、
特に心強いサポートをして支えてくださいます。
大丈夫です! 必ず“しあわせお・さん”になります! ♡
頑張ってください!!! 産後のサポートも、とっても厚いです♡

ここで出産ができて本当に良かったです。

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。

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)

2026 年 11 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

今回2人^も目~~も~~すうやママさんでお世話になりました。今回は無痛分娩^娩を
予定しておりましたが結果叶いませんでした。よく月おから陣痛が
きて、1目が20時間かかったこともあり、自宅で様子見の日付変わった
頃に連絡して入院となりました。入院して30分後、「赤ちゃんの
苦しいサインが出てくるから帝王切開にします」と告げられました。はじめは
？という感じでしたが、あれよあれよと進み、あっという間に出産しました。
赤ちゃんの泣き声が聞こえ安心しましたが処置で見ることはできませんでした(おどに)
手術室が小柄で全身がタタタ震える私に寄り添って優しく声をかけてくれたり、
手を握ってくださった助産師さん、我が子に寸面できていた私と夫のために
重荷を背負って「今頑張ってるよ〜かわいいね」と^{重荷を}見せてくれた助産師さん、
明確で迅速な対応をしてくださり、手術室中に何度も、「お母さん、赤ちゃん
大丈夫だからね。お母さんなら何でもできるよ」と言ってくれた2人のお医者さん
お医者さんの優しさが本当に救いでした。快活な迅速な判断がなければ
もしかしたらもっと危なかったんじゃないかと本当に感謝の気持ちでいっぱい
です。結果赤ちゃんはNICUに搬送となってしまいましたが今はミルクも飲
みお風呂に入りたいとのことで退院してくる日が楽しみです。私のように緊急な出産
にも丁寧な対応をくださるので、すうやママのスタッフさんにはおじいさんと思っています！
みなさん安心して出産してください！

今回、自宅で様子を見すぎたからこの結果になってしまったのかなと自分を
責めてしまったので、あまり長い時間、様子見るのはよくないから、一度
電話で相談したらよかったと反省でした。〇

お医者さんの出産が、幸せで後悔のないものになりますように。〇
頑張ってください 回"

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 11 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。

今回第2子のお産でお世話になりました。第1子のお産時もナラヤマさんにお世話になり、その時は無痛分娩を希望していましたが、日曜日に陣痛がきたため普通分娩での出産をしました。第2子こそは無痛分娩で！と思い再度希望していました。結果は…日曜日に陣痛がきたため今回も普通分娩となりました(笑)陣痛がきた時、経産婦のため早めに来院となり、ただ、もし陣痛が遠のけば一旦帰って平日に無痛分娩の仕切り直しができるかとのことでしたが、どんどん陣痛が強くなってきたので「これは普通分娩だな…」と自分でも分かてしまいました(笑)

無痛分娩ができないことで心が折れかけましたが、助産師さんが陣痛のいきみ逃しの方法等優しく教えてくださったので何とか心を持ち直せました…！

個人的には陣痛の波がきた時に横になっているよりも座っていた方が幾分か楽だったのが第2子出産の時の意外な発見でした。痛い時どんな姿勢で居ても余裕が無いかもしれませんが、よければお試しください。

経産婦の割に記憶が吹き飛んでいて、1人目の時どうやって出産したんだろう…となりましたが、助産師さんが呼吸の方法やいきむタイミングや姿勢等、的確にアドバイスをくださったのでスムーズにお産を進めることができました。出産後も手厚くサポートしていただき、ささいな悩み等にも優しくアドバイスをいただけて本当にありがとうございました。第1子のお産、入院等の時に

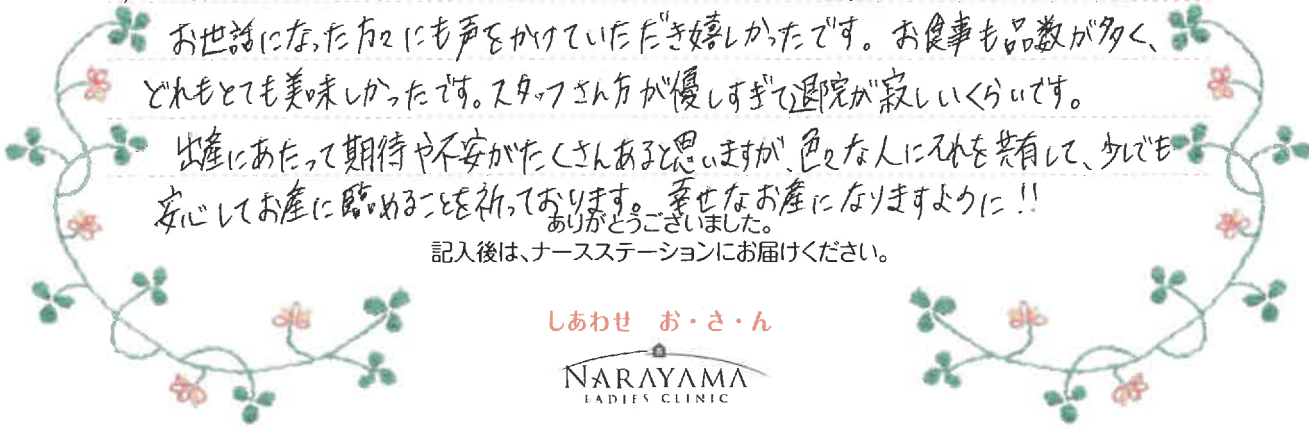
お世話になった方々にも声をかけていただき嬉しかったです。お食事も品数が多く、どれもとても美味しかったです。スタッフさん方が優しく退院が寂しいくらいです。

出産にあたって期待や不安がたくさんあると思いますが、色々な人に支えを貰って、少しでも安心して出産に臨めることを祈っております。素敵なお産になりますように！！
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

2025 年 11 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。

私が家から少し離れているこのナRAYAMAレディースクリニックを産先として
決めたキッカケは、HPなどを見るクリニック内の雰囲気の良い、口コミの
良さ、そして何より無痛分娩も行っているという所でした。

しかしながら結局私の産は、2.5日間に渡る微弱陣痛、もうあと
一息だから普通分娩で!と促進剤投与からの、長時間の分娩、赤ちゃん
がスきすぎて下から産めず緊急帝王切開という、無痛どころかイミリも
想像もしていなかったフルコースお産となりました。(笑)もちろん最中は
しんどか、たてすが、我が子を抱いて、産声を聞いて、暖かさを感じて...
疲れが吹っ飛びとはこのことなんだと実感しました。

そして、長い産によりたくさんのスタッフの方々が関わり、下さり、
手術中も代わるがわる皆さんが声をかけて下さり、ずっと涙が止まりま
せんでした。4.102gという巨大児に皆さんもどよめかせてしまったこと、
息子が早くにおしこしてキー!と助産師さんたちをおさがせてしまった
こと、きっと忘れません(笑)

これから産まれるプレママの皆様、安心して下さい。信頼できるスタッフの
方々に囲まれ、きっとステキなお産になると思います。きっと不安がいっ
ぱいの方もいると思いますが、なるようになります!! がんばって下さい♡

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

ちょっと先輩ママから
プレママ(妊婦)の皆様へ

2025 年 11 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。

初めての妊娠で、産科を選ぶのに迷っていたところ友人が「うやまさんで
出産したことを聞き、うやまレシープクリニックにしよう!」と決めました。
家から近いこと、ご飯がおいしいこと、産院がキレイなところが決め手です。
妊娠中は、なにがいいのか、いまお腹がどういう状況なのか不安で
いっぱいでしたが、きちんと説明やアドバイスをしてくださり、大変安心
できました。お世話になりました、せわごとなく「何か不安な
ことはありませんか?」の一言がありがたかったです。

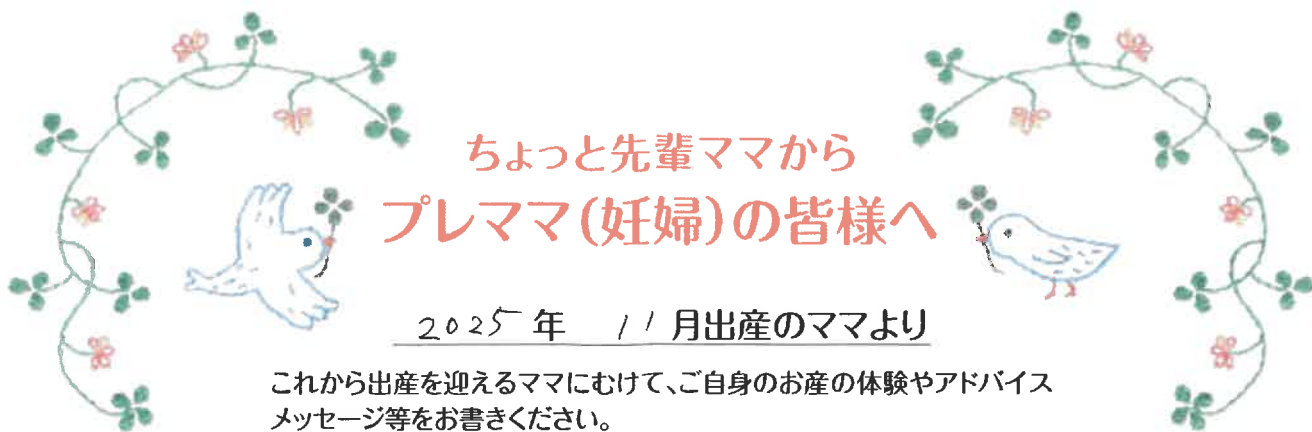
初めての助産師外来では、ていねいなヒアリングと親しみやすく、話しやすく
安心しました。産後のことは不安だと思うので、ちゃんとここで話せたら
大丈夫だなと思います!!
個人的な話にはなりませんが、私は金銭がかなり苦手で毎度こわばっていた
のですが、スタッフさんが優しく案内してくださり、またおばやく終わらせてくれたので
本当に良かったです。採血が苦手な方でもうやまさんなら大丈夫です。

出産するとき、突然の破水と陣痛でパニックの中、病院にいったのですが、
ていねいに指導してくださり、3時間ほど出産することができました。本当にパニックに
陥っていた呼吸ができていないときに冷静に声をかけていただい
たおかげで、呼吸ができました。ありがとうございます。

お世話になった先生、助産師さん、スタッフのみなさま、無事に産まれた
みな様のおかげです。うやまさんを選んで万全でした。ありがとうございます。
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

2025年 11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。

痛すぎて我を忘れていた私に根気強く呼吸法を伝え続けて
くださったり、上手くできた時は褒めてくださったり、腰をさすり
続けてくださったりと親切に対応していただきました。無事に
出産でき、大変感謝しています。

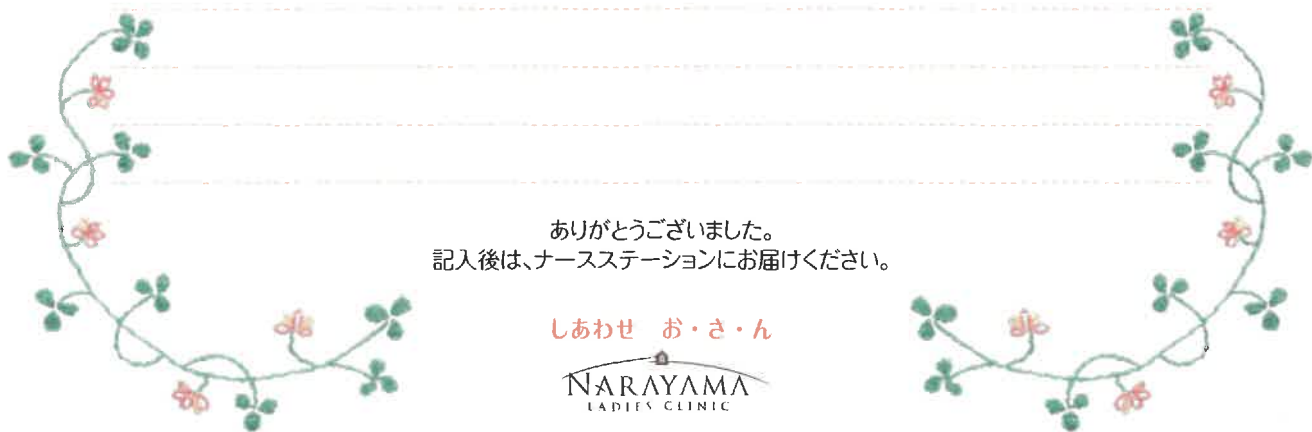
先生や助産師さん、看護師さんがおっしゃった通り動けば、
安全な出産ができると思います。

皆様の出産が無事に終わりますよう、お祈りします。

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



2025年 10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。

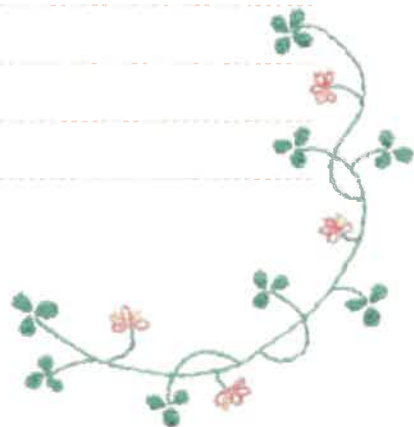
初めての出産で不安だらけでしたが先生をはじめ助産師
さんにも大変今日の日から産み身になって接していただきました。
自分自身から多くのアドバイスを頂き、商売に与える不安な気持ち
になりました。
立ち会いをできなかったけどとくがみまもつからでず。
無事に出産できました。



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。

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 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。

38週3日で入院、経産婦のため子宮口が開くまでそんなに時間は
かかりませんでした。全開になるまで1時間かかりました。

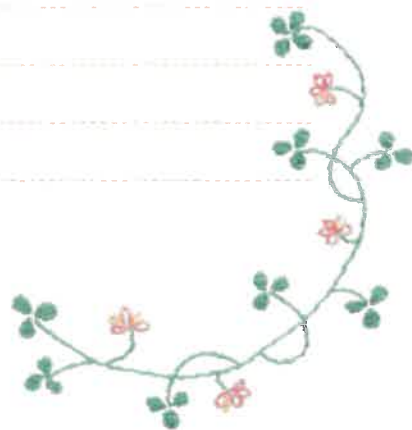
助産師さんが体勢やいきみ方などを色々試してくれて、やっと全開
に！試行錯誤して頂いたおかげで、会陰もそんなに切れず、
産後の回復も早かったです。

3日目...あとかかりませんが、またこちらで出産できればいいな
と思います。今回は本当にあで言になりました！

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。

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11月 産出のママより

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。

陣痛～出産、不安と辛さもありましたが
生まれた瞬間、すべてが感動の体験に変わりました！

無事に生まれてきた赤ちゃんとお過ごし、入院生活は、とても楽しく、
助産師さんたちとの会話や、同じ時期に生まれた赤ちゃんやママ
たちと関わりが持て良かったです。

食事も美味しく、こんなに幸せに過ごせて、退院するのが
寂しいくらいです。

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

