ちょっと先輩ママから
プレママ(妊婦)の皆様へ

2019 年 6 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きます。

今回、私は7回目の出産で、ナラヤマさんでの出産は2回目でした。
前回の出産では、至れり尽くせりで言ってもいない私の気持ちを
瞬時に理解してくれ、リラックスして出産することができました。
今回の出産では、私の要望をバースプランに書いて提出したところ、
全ての願いが叶った出産になりました。(最後の出産になるだろうと
思ったので色々書いてしまいました。)
まずは7回目にして初の立ち会い出産を希望。←毎回主人に断られ続けて
いたので半ば強引に「最後だからお願い!!」と。前日まで渋っていましたが、その状況になったら興味津々にとても大活躍してくれました!!
2つめは、赤ちゃんの状況を細かく教えてほしいということです。私は毎回
お産のスピードが早く、4番目の子は40分で出産してしまう程でした。なので
自分では「今赤ちゃんここだな」とか「あとどのくらいで産まれちゃうな」など予想はつくのですがスピードが早いので自分の気持ちがついていけず、体をひねってしまったり、
足をのばしてしまったり、なかなか赤ちゃんを想って出産できずにいたのが心残りでした。
なので全神経を赤ちゃんに集中させたかったのでその様な希望を書かせていただきました。
やはり助産師さんはプロなので的確に赤ちゃんの状況と指導をしてくれました。
「今赤ちゃんこの辺だよ」や「破膜したら一気におりてくるから次の波でいきましょう」など、
たくさんの心強い指導のおかげで、赤ちゃんの頭が出る直前の様子を鏡を使って
見ることができました!! これは私にとってものすごく感動した瞬間でした。
そして更に赤ちゃんを想って、俄然やる気がでてきました。 ウラ

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

3つめの希望は呼吸の指導です。
私は今までマザークラスというものに参加することなく出産してきました。
元々マザークラスというものがない産院だったり、里帰りしたりで、マザークラス
を受けていなかったり。前回のナラヤマさんのマザークラスも上の子を預けられず
参加できませんでした。
今回は上の子たちがほとんど幼稚園に通ったため参加することができました。
その中で、助産師さんが「私は呼吸法で一人で陣痛にたえていました。」
「呼吸は大事よ。」と言う話を聞いて、少しでも赤ちゃんが楽に胎内から出て
きてくれたらと思うようになりました。
今回の出産で、助産師さんに「息を吐く事に集中してね。大きく吸って長く吐く。」
と指導してもらい、自然と体も楽になっていく感じがしました。
そのうちに指導が[redacted]変わり「いきみたい時に少しずついきんでみよう。」になり、
またそのうちに指導が[redacted]変わり、「ハ～、ハ～、ハーだよ。」となり。
赤ちゃんの頭が出た時にはすでに赤ちゃんが産声を上げていました。
まだ体出てないのに!? とおどろきましたが、呼吸法の指導のおかげで、
赤ちゃんが苦しまずに出てきてくれた様です。
今回の出産が最後の出産になるだろうと思ったので、今までにない事を経験
させてもらおうと思い、色々な希望を出させて頂きましたが、[redacted]私が理想とする
赤ちゃんを想いながら出産するという目標を大満足で達成することができました。
そして初めての立ち会い出産を経験し、[redacted]更にパパがいてくれる心強さを感じて、
感謝の気持ちが芽生えました。
[redacted]助産師さん、パパ、本当にありがとうございました!!

上尾市内の数少ない産院で、こんなに素晴らしい産院がある事に、
上尾市内の妊婦さんがうらやましいです。
できる事なら、我が子7人全員、ナラヤマさんで産みたかったです…

ちょっと先輩ママから
プレママ(妊婦)の皆様へ

2019 年 6 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きます。

1人目もナラヤマで出産させて頂きました。
初産でしたが本陣痛から6時間で産まれた超安産でしたので、2人目は上の子ども一緒にいるし陣痛が来たらすぐに連絡をするように…との事でゆるい痛みの中内診をしに病院へ、子宮口4.5cm開いてるけどそんなに痛いわけじゃないと言う私に先生は一回帰るか入院どうする？私はすぐ入院します！と一言（笑）すぐに産まれる気がして…
そのまま分娩室へ向かい、陣痛にたえて1時間半後
出産していました！（笑）
家に帰っていたら確実に病院で産めなかったと思います笑
1人目の時、2人目の時と出産への不安がそれぞれ違いましたが、初産での安産だった経験がとても役立ったなぁと思いました。今回のスピード出産の経験から、2人目ご妊娠の方は、まだまだこんなもんじゃない!!と言う痛みの段階ですぐに連絡する事をおすすめしたいです。（笑）

ご出産におけて不安な事ばかりだとは思いますが、
産まれた赤ちゃんは想像以上にかわいいです。
天使に会うのを楽しみに、妊婦生活を楽しんで下さい☺

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

2019年 6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きます。

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。お身体無理せず、妊娠期間を赤ちゃんとともに乗り越えてください。

私は今回3人目の出産でした。3人全然違うお産だったと感じています。長女は徐々に強くなる陣痛→破水→子宮口全開という普通の出産。見み逃しが辛かったので、出産時は思いっきり息めてスッキリ!! 長男はMAXに強い陣痛が突然始まり、約1時間のスピード出産。赤ちゃん自らグイグイ出てくるので、息んではいけないのが辛かった。そして次男は、誘発剤を点滴して陣痛を起こし、破水までは良かったのですが、頭(体も?)が大きくてなかなか下がって来ず。息んで息んで息んで息んで…やっと押し出したって感じのお産でした。

正直、お産の時の痛みは半端ない。でも、パパ曰く、毎度もう絶対に産めないと言っているそうです。なのに、3人も産んでしまった。あの痛みを忘れてしまうほど、赤ちゃん可愛いので大丈夫ですよ。

助産師さんもなるべく冷静に赤ちゃんとともに乗り越えられる出産になるようにと、たくさんコミュニケーションを取ってくださり、記憶に残る出産となりました。

妊娠期間10ヶ月を無事に終えることができ、院長先生をはじめとするスタッフの皆様に本当に感謝しています。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(妊婦)の皆様へ

2019 年 6 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きます。

初産で身長149cm妊娠前体重40kg以下。
陣痛が始まる前の日に検診で子宮口1cm。
予定日5日前で無痛分娩希望でしたが、まだこれじゃ
生まないと言われ、もしかしたらこのまま生まれないも…と
不安でしたが、次の日10分感覚の陣痛がきて入院。
次の日をむかえ、タイミングよく子宮口もので、無痛分娩
にて出産することができました!
無痛分娩でも痛みに弱い私で、心が折れそうに
なったこともありましたが、陣痛やってきてくれた主人や、
分娩室に入って、なかなかいきんでもいきむ力が弱く、
いろいろ試行錯誤、先生や助産師さんに助けられ、約3時間
と長かったですが、ちゃんと産めました! 産んだあとも丁寧に
ケアをしてくださり、こちらの産院を選んで正解だったな、
と思います。ありがとうございました!
これから、ここらで出産される方、特に小柄で不安!
という方でも大丈夫! 私が、なんとか産めたので
産めます! 妊娠中や出産時、ファイトです!!

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。

ちょっと先輩ママから
プレママ(妊婦)の皆様へ

2019 年 6 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きます。

二人目の出産でした。
家でお腹の張りと痛みを感じ間隔を計るも15分だったり
30分だったりとバラバラでした。
そこから2~3時間たっても間隔は縮まらず痛みだけが増してきて、
15分~20分間隔なのに痛みがお尻の方にやってきて、
これはまずいと思い[redacted]病院に電話し行くともう子宮口が
7cm~8cm開いてるよと言われ、そのまま1時間後には出産しました。
あのまま間隔が縮まるまで待っていたらと思うとゾッとしました…。
少しでもおかしいな？と思ったら赤ちゃんのためにもすぐに病院に電話
して行ってください！経産婦さんは特に気をつけて下さい！

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

2019 年 6 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きます。

妊婦の皆様、ご懐妊おめでとうございます。
出産まで 赤ちゃんのこと、自身の体のこと、お仕事のことなど様々な
不安が有るかと思います。まずは 出産まで赤ちゃんが元気にお腹で
育ってくれるように、行動することが大切だと思います。もちろん、
そうしていても何が有るか分からないのも確かですが、自分は精一杯
したんだと思えたうえであれば納得いくことも有るかと思います。
後悔しない行動を！ということ
私は 2度目の出産で、1人目の時は 42週で予定日よりかなり遅く
の出産でした。今回は経産婦なので早いかなーと思いながら 正期産に
入ってウォーキングや家のそうじ、スクワットなど頑張りましたが、なかなか赤ちゃ
んは降りてきてくれませんでした。無痛分娩希望だったので、40週が
リミットでしたが、40週終わりでやっと誘発で出来るくらいまで降りてき
て、誘発→無痛で 3時間でお産することが出来ました。なかなか降り
て来てくれず不安が募ってしまいましたが、スタッフの皆様がたくさん励ま
しの言葉をかけてくださり、最後は気持ちよく出産を終えることが
出来ました。院長先生にも「良かったね」と声をかけて頂き、ナラヤマさん
で出産できて本当に良かったなと思います。
スタッフの方々の細やかな気づかい、本当に感謝です。
最後になりますが、ご飯とおやつもとってもおいしくて大満足ですよ。
皆さんの無事の出産をお祈りしております。お身体大事にして下さい。

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

2019 年 6 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きます。

31歳の初産婦です。妊娠中、大きなトラブルもなく順調に進んでいたのですが臨月になってもお腹があまり張ることもなく、前駆陣痛もなく、赤ちゃんもなかなか下がってこないまま予定日が過ぎました。予定日から6日経った深夜にいきなり眠れないくらいの腹痛があり、間隔を計ってみると7分で来て病院に電話をして朝方に向かいました。無痛分娩希望だったので時間は間に合って良かったと思っていたら、赤ちゃんが下がってきていないので出来ないと言われました。一度帰ってもいいくらいだけど痛みが強いのでそのまま入院を許可してもらい、出産に挑みました。隣りのベッドに居た妊婦さんたちがどんどん分娩室へ移動していく中、夜になりやっと移動し、赤ちゃんの頭が見えてきたところで心拍が下がってしまいすぐに吸引分娩となりました。生まれてきた赤ちゃんはとても元気な産声をあげていて、希望通りのお産にはならなかったけれど立会出産も叶い、素敵なお産が出来ました。
通院中はもちろん、入院中も先生や助産師さんたちの手厚いサポートがあり、本当にこの病院を選んで良かったです。
今度は無痛分娩でお世話になることがあればいいなと思っています(笑)

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

2019 年　6 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きます。

6/19に出産したものです。初期はにおいに敏感になり食欲減退・「飲み物を飲むと気持ち悪くなる」というつわりで、後期は人生初の「尿路結石」を患い…と今までに比較的健康には自信があっただけに、妊娠中に予想外な体の不調が起こり、悩み・苦しみなんて思っておらず"辛い日々でした。

しかしお産に関しては予定日に破水が起こり、その後はほぼ苦しむことなく、初産ではかなり早めな5時間台で産むことができ、幸い母子ともに無事にお産を終えることができました。

産まれたての我が子を見たときは、色々あった中無事に育ち、そして産まれてきてくれて本当に心から嬉しく思いました。

私はお産をずっと「怖いもの」だと思っていたのですが、検診～出産まで優しくサポートして下さったナラヤマレディースクリニック全てのスタッフさんのおかげで、まさに「しあわせお・さ・ん」と思えることができとても感謝しています。(入院中もかなりお忙しい中、快適に過ごせるようご配慮いただきましてありがとうございました!)

これからこちらでご出産を迎える皆さん、やはり先生のアドバイス通り正期産に入ったら体を重くかすことが大切だと思います。(私は最初ちょっと怠けてその後焦って予定日1週間前から毎日6000歩程ですが"ウォーキング"してみました。。)

そして出産当日も担当してくださる先生と助産師さん、看護師さんの指示に忠実に従っていれば大丈夫です!! 頑張って下さい!!

どうか幸せ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

2019年 6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きます。

私は6月18日に出産しました。今回は2人めの出産でしたが、1人めの時の出産は無痛分娩（別の産院で産んでます。）にし、この時の状況から考えると、無痛にする意味があまりないかも…と助産師さんに言われ、自然分娩にしました。

というのも、1人めの時 無痛にしたのに痛かったので…(笑)
麻酔が効く前にスピード出産しちゃったのかな…？という助産師さんの助言の通り、今回も病院に着いて4時間で生まれました。

病院に着いてから、助産師の小松原さんが面倒を見て下さり、途中陣痛の間隔が開いてしまった時は「浣腸して便出してみたら陣痛早まるかも」と言って頂き、その通りにしたら見事陣痛が進みました!!! それから一気に生まれたので、小松原さんがいなかったら、私は途中でくじけてたと思います。陣痛を耐えている間も、夫の代わりにおしりの穴を絶妙なタイミングで押して下ったり、（夫は私の横で手を握ったままでした(笑)）「もう赤ちゃん見えてるよー」「あとちょっとで生まれるから頑張ろう！」と、「いたーい！いたーい！無理ー！」と泣き叫んでる私を励ましてくれてました。

出産の時も数名の方が応援して下さって、今でも思い出すと、感謝の気持ちが溢れてきます。ナラヤマさんにして本当に良かった！と主人と話してます。大変お世話になりました！
ありがとうございました。

ありがとうございました。
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

2019年 6 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きます。

1人目の時も安産で初産にしては早く産まれていたのと、
痛みに強いとのことで、早めの連絡をと言われていたの
ですが、実際、お腹が張って軽めの痛みがあっても陣痛
なのかな？とあまり分からず、とりあえず病院に連絡。
入院の準備をして病院に来て下さいと言われ、まだ余裕
だった私は少しあせりましたがいざ病院について
一応着がえて分娩室で内診してみると、子宮口8cmの
いい破水してもおかしくないとのこと。あまりにも急の事で
頭がついていかず、ただもう成り行きに身をまかせるしか
ありませんでした。
内診3回目ぐらいで破水からの一気にお産が進んで
病院に着いて3時間くらいで産まれました。
2人目で、要領が良かったのか、助産師さんの指示も
ちゃんと聞けて、スムーズかつ冷静なお産が出来て
良かったです。
痛みで冷静でいられなかった1人目の時より、2人目の
時の方が辛いけど、スムーズにお産が出来たので
痛いとは思いますが、冷静になって助産師さん
の声を聞いて、指示を聞いてのお産をおすすめします。

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

2019年　6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きます。

今回は、2人目の出産でした。1人目の出産でもお世話になり、とても良くしていただいたので2人目もこちらで産もうと決めていました。
出産した日の前日に検診があり、そこで院長先生に4割くらい子宮口が広いてるし、経産婦だから、いつでも病院に来られるようにしておいて、と言われてしっかり準備していました。そしたらその晩に陣痛が来て病院に着いて3時間ほどで産まれました。
正直、検診でそう言われるまですぐ産まれるとは思っていなかったので、先生にすぐ来られるように言ってもらえて本当に良かったと思いました。
出産時は、1人目よりも赤ちゃんが大きかったこともあり1人目出産時よりかなり痛くて、途中怖くなってきて体がこわばってしまいましたが、助産師さんたちが冷静に的確に声をかけてくれたので、なんとか産むことができました。
こちらのクリニックの先生はじめ、スタッフの方々誰に対応してもらっても親切丁寧に対応してもらえるので、何でも相談してキチンとアドバイスを受けて進めれば、きっと良いお産ができると思います。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

2019 年 6 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きます。

37w 3d で 第1子となる男の子を出産しました。
福岡より里帰りし、前の産婦人科では 逆子の診断はありませんでしたが
初めて ナラヤマ さんで 健診を受けた際 逆子であることが わかりました。

31w ごろから 逆子体操 など実施していましたが なかなか直らず
お腹の張りなども見られた為 37w で 計画的に 帝王切開 することに
なりました。

元々 こわがりで あがり症で 緊張しまくる私を オペの際 周りの助産師さん
や 先生が とーっっても 優しく、楽しく、明るく、ずっとずっと 放まし続けて
くれました。我が子の 産声が 聞こえたときは 本当に心から感動しました。
ナラヤマの みなさんは 妊娠中の 通院時 ～ オペ、入院中、と最後まで
本当に親切に、丁寧に、優しく 感じよく 接して頂き、とても とても いい
お産を 経験することができました。

これから退院を迎え、子育て とても不安ですが、我が子の顔を見れば
疲れも ふっとび、頑張れそうな気がします。
これからご出産を迎える みなさんも、きっと大丈夫です。先生、助産師さん方を
信じ、わからないことは 聞き、不安を 伝え、自信を 持って がんばって下さい!!
こんな私でも 大丈夫でしたので、みなさん 絶対大丈夫です!!

ナラヤマの みなさん
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。

もし2人目を 授かることが
できたら また 宜しく
お願い致します

しあわせ お・さ・ん

NARAYAMA LADIES CLINIC