

ちょっと先輩ママから  
プレママ(妊婦)の皆様へ

2022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。

初めての産です。ナラヤマレディースクリニックで産が  
出来て、良かったです。初めてのなので、痛みがどのような  
ものか知りたいと思い自然分娩を希望しました♡

◎陣痛はとつとつ痛がたつ

→いきみの仕方などが分からず、ピツクになた私の手を握ってくれ、何度も  
助産師さんは付きあってくれました。おかげでコソをつめました。

ピークの時は息を急細くブーッと吐く吸うと痛いぞ!!

◎助産師さんの手厚くあたたかなサポート

→妊婦会・面会もできず、不安がいっぱいでした。何度も声をかけ、肩を  
下すり、高島さんに取っあぐしてもらって良かったです。とても強い、  
会陰切開・裂傷なし!! 赤ちゃんが出てきた時は涙が出ました。

夫が妊婦会もできず、リモートするくらいなら参加しないと言われてしまい、  
相談に乗って頂きました。分娩前は中絶せず、動画や撮影のみ  
希望しました。産が進むにつれ、命の誕生を夫と共有したい  
と伝え、自分の心の底にあった本音を夫に伝えることが出来、  
リモート分娩に参加してくれました!!「感動に言葉にあらわせない」  
と語ってもらえた。背中を押して下さり、相談に乗って頂いた

助産師さん本当にありがとうございました♡

◎整った環境で過ごせる

→美味しくてバランスのとれた食事、綺麗なお部屋。

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

ナラママフォトでの写真撮影会♡

とても快適に過ごせました。とても充実しています♡

指導もしっかりとあります。授乳して困ったとき、できるよくなるまで  
親見になるまでサポートしてくれます。

最後に トツキトお色んなことがありました。

またトツキルはつらい、初め2週間合からないことだったので  
不安でした。ナラママさんのサポートのおかげで出産を  
頑張れました。改めて命のバトン、大切に感じました。  
早く大きくなったらお産や妊娠期間のサポートを伝えていき、  
バトンを受けたいと思います。

これから夫とろんで頑張ります！

先生、助産師さん、スタッフ全員の方、感謝します。  
ありがとうございました！

ナラママさんのお産、バトンから応援しています。

ちょっと先輩ママから  
プレママ(妊婦)の皆様へ

2022 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。

初めての出産をナラヤマさんでお世話になりました。

妊娠が判明した時、家の近くの産院に行きましたが、そこでは和痛  
分娩に身長制限があり、私はどうしても和痛もしくは無痛分娩を希望して  
いたので、ナラヤマさんに確認したところ、身長制限はないとのことだったので、  
すぐ転院の手続きをしました。(ちなみに身長は147cmです)ですが、  
必ずしも無痛が出来るとは限らず、条件が揃わないと出来ない  
ので、臨月に入ってから毎週ドキドキしながら過ごしておりました。

38週を過ぎ、赤ちゃんも2500gを超え、あとは子宮口がやわらかくなれば!!  
というところで、全く開いてくれない、このままだと予定日過ぎるかもしれないね  
と言われ、とにかく運動して、お願いだから子宮口開いて〜とお願いはか  
らも、39週で1cmしか開かず... 予定が決まらぬまま過ごしていると、予定日  
の前日に陣痛が!! まさかの展開に焦ると同時に、初めての出産という  
こともあり不安と恐怖が一気におそいかかって来ました。陣痛の痛みを耐  
えつながら予定日の朝に内診してもらい、無痛分娩が出来ることに!! 嬉し  
さで安心な麻酔をしてもらうと、むしろ陣痛がやわらいでいるのが分かりました。  
ですが私の身体には麻酔が良く効いてしまい、子宮口が全開になるまで時間  
がかかり、最後は促進剤を入れ、先生にお腹を押してもらいながら、自分の

力だけで出産しました。(私の中では壮絶なお産でした(泣))しかし、  
ナラヤマさんの院長さんをはじめ、全ての方が優しくケアしてくださり、本当  
にここで出産することができて幸せだと感じました。正直退院するのが

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

寂いです。個室も広くキレイで、料理も毎食豪華でおいしい、快適な入院生活を送ることが出来ました。まさに「しあわせお・さ・ん」でした!! これから楽しい育児が出来る様、頑張りたいと思います。ナラヤマレディースクリニックの皆様、本当に本当にありがとうございました!!

ちょっと先輩ママから  
プレママ(妊婦)の皆様へ

2022 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。

初産でナヤマさんにお世話になりました。私の場合、破水から始り、  
出産に至るまで、約3日間かかりました。当初は無痛分娩を希  
望していましたが、子宮口がほとんど開いておらず、結果的に普通  
分娩となりました。陣痛が始まってから約2日間、多くの助産  
師の声を聞きながら乗り越え、無事出産することができました。  
中でも印象に残っているのは、痛みをリラックスさせる~~ため~~為に30分の  
番りをかかせてくれたり、私の持ち物にちなんで話をしてくれたこと  
です。話自体は出産と関係ないのですが、助産師の声々の  
気遣いがとても暖かかったです。出産後、退院するまで授乳  
指導や沐浴指導をして頂けるのが良かったです。生後間もない赤ちゃんの  
特徴をよく見てくださっていて、親身に相談にのってくれたのも  
嬉しかったです。入院生活が他の声々より長かったこともあり、  
病院全体をよく見させてもらいましたが、スタッフのみねさんも  
仲が良さそうでしたし、清潔や食事の声々もとても親切で  
良い雰囲気でした。次の出産もあった場合、またここでお世  
話にしたいなと感じた入院生活でした。次こそ無痛  
分娩ができるといいなと思います。よろしくお願ひします。  
最後に、出産まで関わってくれたナヤマレディーズクリニックのみね  
さん、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。  
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

2022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。

無痛分娩を希望していたのですが、急遽破水し赤ちゃんもまだ降りていない  
状態だったので、普通分娩での出産になりました。その時はとても不安で  
絶え間ない陣痛の痛みは何度も叫びたいくらいになりました。  
しかしその間にも沢山の助産師さんに泣き言を<sup>聞いてほしい</sup>腰をさすってもらいながら  
なんとか無事に出産を終えることができました。

助産師さんたちも忙しい中、私の陣痛に耐えきれず何度もテーブルを押して  
ほめて優しく付き添っていたとき、本当に感謝の気持ちがいっぱいでした。

今思うと全ての痛みが満足感と達成感につながっていたと思います。

出産後も不安定な私を全サポートしていただき、本当に心強かったです。  
院内のスタッフさんたちも優しく声をかけて下さり、体調がすぐれず夜間赤ちゃんの  
お世話ができませんと落ちこんでいても、「気にせず休んで下さいね」と言って下さった  
時は救われる気持ちでした。

今回のお産のお世話になった先生、助産師さん、院内スタッフの皆様  
本当にありがとうございました。

痛みは弱く不安な気持ちいっぱいだった私でも、しあわせにお産できました！

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



2022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。

里帰り出産のため、<sup>妊娠</sup>後期からナラヤマレディースクリニックを利用させて頂きました。  
体調が悪くないか、不安なことはないか妊婦の時から診察で細かく対応して頂いた  
ので、安心して臨月を迎えることができました。出産当日も、優しく陣痛時に電話で  
対応して頂きました。コロナのため、分晩室では出産に立ち<sup>会</sup>えない家族に代わって  
マッサージや水分補給までケアして頂き、どれ程助けになったか筆を<sup>書</sup>きにくいです。  
産後も授乳指導や体調チェックについて細かくケアして頂いたので、安心して  
実家へ帰宅できました。助産師の皆様、毎日とても美味しいごはんを作って頂いた  
キッチンスタッフの方々、お部屋を掃除して下さいた方々、お一人お一人に心から  
感謝の気持ちをお伝え~~す~~致します。本当にありがとうございました!!  
ナラヤマレディースクリニックに出会えて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



2022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。

初めのお産でお世話になりました。

色々な不安な事がたくさん相談をさせていただきましたが、きちんと相談に  
答えてくれてとても目わかりました。

妊娠中も、気をかせていただきありがとうございます。

お産もなかなか産まれる気配がなくて毎日毎日でした。

目か産師さん、先生のサポートのおかげで、無事に、

元気な赤ちゃんを産む事ができました。

おごく目かけていただきました。ありがとうございます。

また、入院中も、傷の痛みで大変でしたが相談にのっていただき

ありがとうございます。

お食事とても美味しく元気をもらえました。

今後、2人目の機会がありましたら、ナヤマレディースクリニックへ

受診の〇〇〇〇〇〇へ行きたいです。

文章に表あのが下手ですが、感じ重々の日々でした。

本当にありがとうございます。

お世話になりました！



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


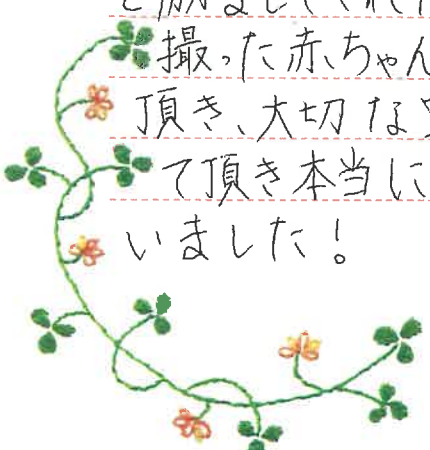
2022年 / 月出産のママより

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。

初産で無痛分娩を希望し、ナラヤマさんでお世話  
になることになりました。まず始めに無痛を希望して  
いても出産の時に条件が揃わなければ無痛が  
出来ないことを理解することが必要です。大切な母子  
の命を守るために設定された条件だと思えますので  
“絶対に無痛ができる”と思わない方がいいと思います。  
結果的に私は自然分娩で出産しました。

私は出産リミットギリギリまで子宮口が開かず、  
計画分娩となり促進剤を打ってもダメだったから帝王  
切開になる予定でした。院長先生から「どんな出  
産であっても赤ちゃんが誕生するのは喜ばしいこと。  
お腹の赤ちゃんは元気だから大丈夫だよ。」と言われ  
ていたので「出産方法はどうかという不安は全く  
ありませんでした。「元気に赤ちゃんが生まれればいい」  
ただそれだけです。実際の出産は助産師さんや看護師さん  
が本当に手厚く、私の下手な呼吸法も「大丈夫よー上手よー!」  
と励ましてくれたので大変有難かったです。出産後に



撮った赤ちゃんとの写真や産声を録音したのものも  
頂き、大切な宝物です。素敵なスタッフの皆さんに支え  
て頂き本当に感謝しております。ありがとうございました！

ありがとうございました。  
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

2022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「お産で」ナラヤマさんにお世話になりました。

初産・コロナ禍での出産で不安でいっぱいでしたが、先生や助産師さん、  
看護師のみなさんがとても優しく安心して妊娠中、入院中過ごす事ができました。

予定前の検診の際、スムーズにお産が出来そうだと先生と話していたの  
ですが、予定日になっても赤ちゃんが出てきてくれない気配は全くお腹の中がじいじ  
いいのかな?と思っていたら、2日後に破水があり入院、中々陣痛が進まず促進剤を  
使用しての出産となりました。

予想よりも赤ちゃんが大きくなっており大変なお産となりましたが、助産師さんや先生が  
たくさん励ましてくれたおかげで頑張れました! ありがとうございます😊

退院前日に、赤ちゃんが黄疸が強くて一緒に退院出来ないと伝えられ、とても悲しく  
泣いてしまいましたが、スタッフのみなさんがとても優しい言葉をかけて下さり落ちつきました。  
授乳の仕方なども丁寧に教えて下さり本当に感謝しております♡

2人目に恵まれた際には、またこちらでお世話になりたいです。

入院中とても安心してのんびり過ごせました!

おやつもご飯もとても美味しかったです♡

本当にありがとうございます😊!!



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



2022 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3人目のお産でした。土の子2人もナラヤさんでお世話になりました。

コロナが落ち着いてきたので立ち会いできるかな?とわくわくしていましたがまた増えて  
きてはいきませでした。でも助産師さんのサポートのおかげでしあわせお産で  
できてとてもいい思い出になりました。陣痛中は好きな音楽流させて頂いて  
とてもリラックスして過ごせた為思ってたより短くて良かった。おススメの  
お産に入る前の夕飯にグーテン電話を打ってもらう、サポートで立ち会い出産で  
きました。

今日3人目にして初めて個室を利用させて頂きましたが、とても快適であ  
り、よく休めました。とてもキレイで少し高くなる...、と迷いましたが  
次回機会があれば個室にした...と思えるくらいステキな部屋でした。

産後入院中のご飯もとてもおいしいです。

これから出産される方たちのお産がステキなお産になりますように祈っておしま  
う。ナラヤレディースクリニックの先生方、助産師さん方と力を合わせてがんばって下さい。  
最後になりましたが、私のお産に関わってくれた厚いサポートをして頂いた  
皆さま、本当にありがとうございました。

4人目、授かることが出来ればまたお世話になりたいと思っておりますのでその時は  
よろしく願います。



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

2022 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きたり  
ホームページに掲載することがあります。

2人目のお産でこちらにお世話になりました。  
コロナ禍での出産、不安なこともありましたが陣痛中も入院中も何が  
不安だったのかたぶん程度 医師、助産師さん、その他スタッフの皆さんの  
対応が良すぎました。検査の際も毎回質問の有無を確認し  
て下さり、陣痛中、痛みが増してきてお尻から出てしまいそうな感覚の時も  
ナースコールをずっと来てくれてお尻、腰などぐっと押してくれ、いきみ逃しが  
できるくらいサポートしてくれました。いざお産!!の時も励ましの言葉や  
応援の言葉をかけて下さり最後まで頑張りました。お産後の入院中も、  
毎日日中と夜で担当の方は違いますが、言葉が来てくれても皆さんの  
話しやすくて、いざいざと、不安なことがあると何でも教えてくれました。  
引き継ぎもちゃんとしてくれるので、体言同面などごまめに気にかけてくれました。  
産院からのプレゼントや、お産院にはインコフェアンの紅茶などもあり、充実した  
入院生活でした。何よりプレゼントが豪華です。  
1人目とは別の病院でしたが、ナラヤマさんにして良かったです。  
今は子育て忙しいけどもしももう1人授かることができたらまたこちらで  
出産したいです。

検査～退院までの約8日間、どうもありがとうございました。  
これから出産の方、安心して下さい。頑張ります！  
皆さん お体に気をつけて下さいね。

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