

ちょっと先輩ママから
プレママ(妊婦)の皆様へ

2022年7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。

6年ぶり、2人目の出産でお世話になりました。

1人目とはちがい、つわり、むくみ、腰痛etc たくさんのことに
悩まされましたが、助産師が声をかけてくださり、たくさん
お話聞いていたかったです。

師長さんのすすめを聞いて、35週からインスパをはじめました。
バも体もすっきりするのでオススメです。特に、和食、むくみ
に悩まされていたので、金曜日が楽しみでした。

そのおかげかは、わかりませんが、全部で6時間ほどの
安産でした。(それでもめちゃくちゃ痛かったです...) 産まれ
る2時間前ほどから、急激に陣痛が、進んでその時も
助産師さんが手を握ってずっと付いていてください
ました。呼吸をリードしてくれる助産師さんの声に
応える余裕はなかったですが、

月の関係なのか、陣痛室の4つのベットも^端一杯でした。
聞けば同じ日に7人も産まれたとか。お忙しい中でも
テキパキとお仕事されていて、きちんとケアしていただいて、
ありがとうございました。

どの助産師さんも優しく、丁寧に対応して
くださいます。分からないことや不安なことは、
とんとん、聞かれるとよいかと思います。



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。

ありがとうございました。

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7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。

第2子の妊娠と出産で大変お世話になりました。

夫が全国転勤族で第1子が他県の産院であつた事や、
今年3月に埼玉県に引越して第2子が妊娠6ヵ月からトラヤさんで
お世話になりはじめた事、なによりも第1子のお産時のトラウマで
とても不安な事だらけでしたがスタッフのみなさんが本当に
あつたかい方ばかりで出産直前いっつも泣いてた(恥かしてたがら...)
夫にみなさん寄り添ってくださりました。感謝です。

またお産は無痛分娩もさせてくださり心に余裕が
出来た事や、頻りにいろんな方が声をかけてくださりとても
リラックスできました。幸せです。

トラヤさんも転院先として選んで本当に良かったです。
診察してくださった先生方、サポートしてくださったみなさん、
お産中ずっと気にかけてくれて第2子もとりあけてくれた当日担当の
助産師さん。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7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。

初産でした。和自身も先輩ママさんのメッセージを良く読んで
抑えていたのですが、拙い文章ではありまが「書き進めたいです」。
妊娠初期はしっかりとつわりがあり、食べられる物が「果物」だけ
でした(笑) また、仕事をしているので「朝起き上がる事ができず」会社
に朝電話し何回も欠勤していました。そんな状況が「続き、無くては」一
と自分に嫌気がさし、自然に涙ポロポロと落ちる... (笑) (今思えば「マニエ
グレート」の...?) 妊娠初期は月動もなかったためネットを見ても「喜-憂」に似たもの
(ネットは見ない方がいいです!!) しかし、検診に行くたびに先生が「元気です。心配
ありません」との一言で本当に救われていました。先生の言葉が「一番のお
中期・後期」とい調に妊婦生活を「過ぎました。正産期に入りまが、
たが「子宮口が開く」とは「赤ちゃんと降りてくる」... 37w・38w・39w全
の検診で「お腹の張り」がありませんでした... 予定日が近づくにつれ周りからの
プレッシャーや期待が「ずく」で「焦ってしまう」自分がいました。(今思えば、
赤ちゃんの「マニエグ」が「あります。必ず産まれてくるので」焦ら「残りのマニエグ」
かわい「胎動」を感じる時間を大切に「過ごさ(笑)) 予定日検診の日に「や、
子宮口が1cm...」先生に「内診して」いき、2日後に陣痛が「翌日」に
出産しました!! 17時間以上の陣痛と子どもが「3500g」を超えて「いた」
たが「たが」できてくれず、半泣きでしたが、子どもの顔見るとそんな辛さは「ずく」
なく「なりました...」(笑) 助産師さん、本当に感謝したいです。色々大変お世

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。

届けて頂きましたm(- -)m

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 7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。

わたしは お産スタイルとして自然分娩(経膈分娩)を希望
していました。一度はしっかりとお産を体験しようと思っただけです。
しかしながら、実際そんな想像通りのお産ではなかった、自分の
想像や家族、友人に聞いたイメージとは全然ちがっていました。
わたしの場合、予定日前に破水し、そこから陣痛は来たものの
弱めで、1日ほど状況がそのまゝ変わりませんでした。そこから
促進剤を使い、どうにか出産することができました。分娩時間は
27時間50分。陣痛弱いついていっても痛いものは痛いんです。笑
5分間隔くらいで痛みがきていたので、食事・睡眠もあまり取ることが
できず、不安や痛みで泣いてばかりでした。この長い時間クリニックの
スタッフのみなさんに本当に支えてもらいました。担当の方はもちろん、他のス
タッフさんも会いに来てはげましてくれました。お産時も先生方や助産師
さんたくさん様子を見に来てくれました。出産後も早速育児大苦戦
の中支えてもらっています。どれだけ心強いにか、感謝しかありません。
今思い出しても涙が出てくるくらい、お産は大変ですが赤ちゃんに
会った時、その辛さぶっこびます。笑

これから出産するママさん達へ、不安がいっぱいって何が起るかとか
よく心配、スタッフさん達が支えてくれます。たくさん頼って素敵な出産
の思い出作って下さい。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

2022年 7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
ホームページに載せることがあります。

今回 2人目の出産でしたが、初めてこちらで お世話になりました。
1人目の出産の痛みがトラウマで、無痛分娩を希望していましたが、
タイミングが合わずに 土曜日に陣痛がきてしまい、そのまま
自然分娩をすることになりました。陣痛中は、本当に辛くて、何度
も心が折れては 無痛にしたかった...と泣いてみたり、痛い痛い!
と叫んでみたり、担当していただいた助産師さん 本当にご迷惑を
おかけしました...。でも、助産師さんの的確な判断とサポートの
おかげで、なんとか自然に出産できました。赤ちゃんが産まれて
抱っこしたときには、辛い痛みと、やっと会えた嬉しさから、涙が止ま
らず、すごい顔で出産後のお写真撮っていただきました。今回、
コロナ禍で不安もありましたが 万全の体制で主人も出産に立ち会
わせていただき、思い出の出産となりました。感謝しています。
ナラヤマのスタッフの皆様は、院長先生はじめ、外来の先生方、そして
助産師さん 看護師さん、本当に信頼できて、良い方々しかいな
いのでびっくりです! 院長先生、妊娠の診断から無痛外来での
診察と産後にお声かけていただきありがとうございます。助産師
の 様、担当していただき、本当にありがとうございます。入院

中にお声かけていただき、出産を振り返ることができたのも嬉
しかったです。スタッフの皆様、コロナ禍で本当に大変かと思いま
すが、これからもお身体に気をつけて元気で頑張ってください。最高の

入院生活も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

2022年 7 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。

検査薬で陽性が出たすぐあとの妊娠検査から
ナヤマさんにお世話になり、無事出産を迎えることが
できました!!

妊婦健診ではどんなに小さなことでも助産師さんや先生が
丁寧に答えてくれ、安心することができました。

19週目に出血をしてしまった時も、時間外の電話で対応して
くれ、「心配だったら受診してね」と言ってくれたことで、受診を
して、結果「赤らんに影響のあるものではない」と分かり、その後の経
過も順調でした。

予定日の1日前の夜におしるしらしきものがあり、~~受診~~電話で相談。
陣痛・破水はよく、出血量も増えなかったため様子見をすることに。

翌日、不規則な下腹部の痛みがあり(前駆陣痛)、その日の夜に受診。
内診では子宮口が1.5cmとのこと、その日は帰宅。

予定日4日前のNST&内診で子宮口3.4cmになってきていると
お産が近づいているのを感じ、その日の夜に少量の破水があり、
入院。間隔がだんだんせまくなる陣痛の合間に睡眠をとり、

予定日3日前の朝7:30~10分も切る陣痛が始まり、お昼すぎの内診後

に完全破水。途中陣痛により嘔吐してしまうなどあったも

の、16時に分娩室へ。立ち合い希望の夫も合流し、たく

さんにはけしてもらいながら陣痛が強くなるのを待ちました。

と子宮口が開いてくるのを



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



いよいよいきめまくりの陣痛になってきた時、「目は開けてね〜」
「口はといて、声を出さないようにね〜」「はい、深呼吸してから〜」「おへそ
見えて感じて」と、ひとつひとつ声を掛けてくれ、言われたとおり頑張っ
ていると、「●●さんいきぬのじょうず!!」と先生と助産師さんに誉め
てもらい、自信をつけ(?!)、最後までおへそは「こことか」でできました。

回旋異常で、いきんでもなかなか出てこず「おれが子… 会陰切開して
吸引分娩となり、お腹を押してもらって、やっとでてきてくれたときには、
へその緒が首と体に巻きついている状態で、すぐには産声がきこえる”
でしたか、「今、聞かせてあげようよ〜」の言葉のすぐあとに、聞こえてきたときは
は、じから良かったなああと思いました。

3536g, 50cmの立派な元気な女の子を無事に産むことができたのも
ナラヤマのスタッフのみなさんのおかげです!!

産前産後のサポートも、細やかに声を掛けてくれたり、アドバイスを
くれたりと、とっても安心して相談できます!!

もし、2人目、3人目… となったときも またお世話になりたいです!!

ちょっと先輩ママから
プレママ(妊婦)の皆様へ

2022年 7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。

私の産で お世言告にいたしました。

無痛分娩を希望していましたが、月台見がなかなか
降いて来ず、結果的に自然分娩での出産となりました。
こちらの産院は、新築でスタッフの対応が温かく、
通いはじめのすぐには選んでよかったと思うことができました。
後陣診では丁寧に対応いただき、つわりで辛い時は待ち
時間には休ませていただきました。通うたびに赤ちゃんが
大きくなっていくことを覚えていて、和ませてくれる方がいる
ことにも励まされました。

赤ちゃんの経過は、

41週で破水、夜間微弱陣痛で越し、真夜の
内診で無痛分娩と診断され、促進剤で陣痛を促し
16日時間で行なうか出産という流れでした。

無痛分娩を希望されている方は、出産の痛みへの恐怖
を強く感じられていることかと思えます。

赤ちゃんが、内診や採血を嫌いなくらい痛みに弱いです。

ですがこちらの助産師さんたちは1人1人を大切にして下さり

分娩中はずっとそばでいて下さいます。なのでお互いに

痛みを弱い赤ちゃんでも前向きに自然分娩に挑戦することが
できました。出産を控えている方で、無痛分娩を希望

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

されている方も、どうか心配しすぎず、心穏やかに女生徒某月間を
過ぎて頂ければと思います。

ちょっと先輩ママから
プレママ(妊婦)の皆様へ

2022年7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。

1人目、2人目共にナラヤマさんでお世話になりました。コロナ禍でも、助産師さんの的確な対応に感動し、またここで出産したい!!と思いました。

女生娠中は、上の子が2歳で走り回っていた中、自分は悪阻やお腹の張りや貧血で思うように動けず、周りの協力があっての妊婦生活でした。

夜中に破水から始まり、前回と違ったので頭の中がパニックになりました。すぐに病院に電話をしましたが、担当してくれた方が、不安でたまらない私の思いをしっかりと受け止め指示を出してくださり、安心していただけることができました。中々陣痛が来なくて少し心配でしたが、2~3時間したらどんどん痛みが増して分娩室へ行きました。2年前も同じ分娩室、同じ分娩台で出産したのを思い出して元氣張ろう!と思いました。いきみ始めから1時間以内のスピード出産でした。

今回は旦那も立ち会えることができて、喜びの瞬間を一緒に見ることができて幸せでした。サプライズの手紙も嬉しかったです。

何度経験しても痛いですが、辛いとむたさんあつめが、
こうして可愛い我が子を見ると元氣張良かったと実感します。
出産後の美味しい料理も格別でした!



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の皆さん、
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。本当にありがとうございました!!!

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7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... 楽しみと少しの不安と... 様々な気持ち
ありましたが、ナラヤマさんで産もう!!! というのはすぐに決まりました。

Youtube等でお産のイキトレはしていたものの... 石破水スタート
だったので陣痛も始まっていた中に入院... そして気付くとお月曜の
痛みだしじの準備をするまでに日中陣痛がずっと来てしまいました。

その気持ちも赤ちゃんに伝わってしまったのか陣痛がスムーズにきて
くれます... 丸2日痛みにあぐらでせと寝が子に会うことができませんでした!!!

思い通りにいかない(進まない)お産に途中でじわじわ折れかけて
しまい... 小毎して... 1人陣痛室で泣いていると且か産科の方から肩を
さすりながら私の言葉を聞いてくれました... すると陣痛が寄り添って下さり、
本当にじわじわと、1度しに一度が止まらなくなりました...

元気が長らうとパワーをもらいました!!

沢山励ましてもらい、前向きな言葉をかけて下さったナラヤマスタッフの
方々には本当に感謝でいっぱいです...

且か産科さんで本当にいい感じと... 私も生まれ変わるなら
絶対且か産科さんになりたい!!! と思う程から、改めて尊敬です。

“必ず終わりはある” お産は命懸けでして、必ずゴールは
あります!! そしてそのゴールは1時にも変えられない、可愛くて
愛おしい天使に会えます!!! その糸を馬鹿に楽しみ... その日に
向かって妊娠生活を楽しんで下さい♡ ナラヤマのスタッフさん方を

ありがとうございました。 信じて... 絶対にステキな赤ちゃんを
記入後は、ナースステーションにお届けください。 産んで下さい♡

しあわせ お・さ・ん

NARAYAMA
LADIES CLINIC

産科長先生をはじめ、ナラヤマスタッフの皆様...

本当に本当にお世話になりました!!! 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

令和4年 7 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。

今回第3子となる男の子を出産しました。^(他院)1子・2子ともに帝王切開だった為、
今回も予定帝王切開となり、妊婦健診から出産まで本当にお世話になりました。

私はとにかく痛いことや血や病院では普通なことがとても苦手で上の子のときの
帝王切開も術前・術中・ずと泣いていました。ただ赤ちゃんの産声が聞こえたときの
感動と顔を見れたときの嬉しさは一生忘れられない瞬間です。

今回バースプランに何を書こうか迷っていたのですが、助産師外来と思っている事、
心配な事、何でも書いていいよ～という言葉に甘えたくさんの要望を書きました。
手術中手を握っていてほしい、こういう写真を撮ってほしい…等、本当に希望を叶えてくれ
て素晴らしいサポートのもと無事出産する事ができました!!

コロナ禍で出産を迎えるのすごく心配だし、立ち会いに制限があったり、とにかく心配
が尽きないですね。私もとにかく心配性で何かと「大丈夫かな? 赤ちゃん元気かな?」
と気が気でなりませんでした。手術中、本当に色々な思いがこぼれ上がってきて、涙が止ま
りませんでしたが、スタッフの皆さんのお声かけがあり全てを安心して任せられました♡
スタッフ皆さんのおかげでかわいいかわいい我が子に会えることができ幸せです。

〈スタッフの皆さまへ〉

これから赤ちゃんとお賑やかな家族を楽しもうと思います。本当に本当にお世
話になりました。ありがとうございました!! また出産する機会がありましたらよろしく
お願いします ♪



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7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。

初産でお世話になりました。

健診の時からいつも優しくしていただいて、素敵なエコーをいただいて
帰り、我が子に会えるのがとても待ち遠しかったです。

予定日前日から、こわって陣痛かな？という痛みがあり、入院しま
した。しかしなかなか良い陣痛に繋がらず約2日間苦しみました。
心が折れそうになることもありましたが、助産師さんの優しい温かい
言葉で頑張ることが出来ました。子宮口が全開になり、しんど
いよと言われてからは、テンションが上がってきて、今までの疲れが無から
たのうに力がみなぎってきました。我が子に会えた瞬間は一生忘れ
ません。健診中ずっとお世話になっていた先生にも産まれる瞬間に
立ち会っていただけ嬉しかったです。コトワ福でした。タイミングが良く、
夫も立ち会いも出来たので夫婦にとっても、素敵な「しあわせお・さん」
になりました。😊 2人目を授かることが出来たら、また必ずナラヤマさん
にお世話になります！ 本当にありがとうございました。♡

これからご出産される皆様、ナラヤマの方にお任せすれば
なにも心配しありません。元気な赤ちゃんが産まれることを
心より願っております！

素敵な「しあわせお・さん」になりますように♡



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7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、自然分娩でお世話になりました。自宅近くに産院がなく、最寄り駅から
バスが出ているからという理由でこちらでの出産を決めたが、糸呂果としてナ
ヤマさんで産めて本当に良かったと思っています。検診の段階から先生方も
助産師さん方は優しく親身になって下さり、何れからい初産婦でも安
心して通うことが出来ました。また、陣痛で入院した際にモ一生懸命
触ましてくださったので、痛みは多い私でも何とか陣痛を乗り越え、我が子
に会えました。産んでからも体調や授乳の様子を気にかけていただい
いたので、こちらとしても気軽に相談しやすく、大変心強かったです。

他にナヤマさんで良かったと思ったのは、やっぱり食事が美味しいことだ
た(笑)陣痛での入院時は痛くて痛くてきちんと味わえなかったのが
すごく悔やまれます。産後はゆっくり味わいながら、モリモリ食べてしま
いました(笑)本当に美味しかったです!

元々子どもをできるだけでなく産みたいと思っていたので、次回以降もナ
ヤマさんにお世話になりたいなと思っています。ただ、今回は無痛希望に
します(笑)

この度は本当にありがとうございました。

これからご出産を控える方々、どうか安心してナヤマさんでご出産さ



ありがとうございます。 **たてくた"いいね!ファイトです!"**
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