

ちょっと先輩ママから  
プレママ(妊婦)の皆様へ

R4 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。

1人目をナラヤマさんで出産し、今回2人目もこちらでお世話になりました。4年ぶり、コロナ禍での初めての出産となり面会  
ない立ち会いはありという状況でした。

子育てしながらの妊娠生活は1人目と同じというわけにはいかず、  
36週に入ったばかりの時にお腹の張りや少量の出血があり、休日  
に診察していただき張り止めを飲んでなんとか正産期まで耐える  
という事で、それからの1週間は極力安静にすごしました。  
37週に入ってすぐに陣痛が来て、そのまま入院→出産となりました。

経産婦なので破水してからは本当にすずみが早く、陣痛はやっぱり苦しかった  
ですが助産師さんたちの声かけとサポートでとてもスムーズなお産になりました！  
1人目の時は余裕ゼロでしたが、今回は声かけの通りに息を吐いて  
余計にいきんでしまう事もなく傷も浅くすみました。パパも無事立ち会い、  
今回もナラヤマさんで出産することができて良かった、と思いました♡  
入院中の食事やおやつもおいしく、今回は個室を選んだのでのびのびと  
過ごせました😊

これから出産するママたちも、不安な色々あると思いますが先生や助産師  
さんたちに身をまかせて、元気を赤ちゃんに産んでください♡



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(妊婦)の皆様へ

2022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。

初産婦で妊娠中に上尾市に引っ越しして来る際 ナラヤマLCさんに  
決めました。

陣痛が弱く、一度家に帰ってから再度入院となりました。2回目入院  
時は陣痛が強くなっていましたが、子宮口があまり開いておないと  
言われたらどうしよう...と考えてしまい、ボロボロ泣きながら入院しました(笑)  
結果、夕方6時頃入院し、翌朝に出産することができました。  
夜勤中ずっと診てくれていた助産師さんにはたくさん励ましてもらい、  
たくさん褒めて頂き、入院時から分娩までにおび成長させて頂いた  
気がします。お忙しいのにNSコール押し申し訳ないと思いつながら、  
すぐ来てくれて、側にいてくれて、こんなに心強いことは無いと思えました。  
忘れられない出産となりました。

< バースプランに書いたこと >

カンガルーケア、初乳のませたい、動画を撮りたい、胎盤を見たい、  
へその緒を切りたい → 全て叶えて頂きました。会陰切開については  
助産師さんに任せておろく傷がなからぬようにすると、助産師外来で  
アドバイス頂いたため消えました。結果、会陰切開も「キズも少なく済  
みました。

< ナラヤマLCで産もうと考えている方へ >

看護師さん、助産師さんを始め働いているスタッフさん皆さんとても優しく  
いい職場なのだと思えます。ぜひナラヤマLCで、素晴らしい出産をされて  
下さい。



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(妊婦)の皆様へ

2022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。

これから出産のママさんたちへ

はじめまして。私は初産、東京から上尾に里帰りしてきて2十路マレゾーイ  
スクリニックで出産しました。私は社会人になってから2年目で妊娠がわか  
り、友達に出産経験のある人、まだ年若婚している人がいない中半年ほど  
ずいぶん不安でした。

その不安を軽くしてくれたのが、家族の温かいメッセージだったり、東京の  
レゾーイクリニックの先生だ、と、こちらの黒須先生、助産師さん、受付のお姉  
さんたちでした。不安なことは自分の中にためておくのではなく、周りの方  
に聞いてもらうと心があきらみます！（私は助産師外来で泣いてしまいました笑）

出産前日は、破水→陣痛が気持ちがあせりましたが、電話口の助産  
師さんの落ち着いた声を聞いては安心しました。夜中～朝方の出産  
でしたが、こちらのクリニックの皆様が「あともう少し！」「もう見えそ  
うよ」「ふんばって！」という細やかなサポートのおかげで無事に子ども  
と対面することができました。ありがとうございました！！

出産前のママさんたちには、今もずっとつかりで大変な方や、こちらの  
陣痛に不安を抱えているかもしれません。黒須先生、助産師さんの言葉を  
胸に、がんばってください！何よりも、お腹の中の子を大事に。たまに話し

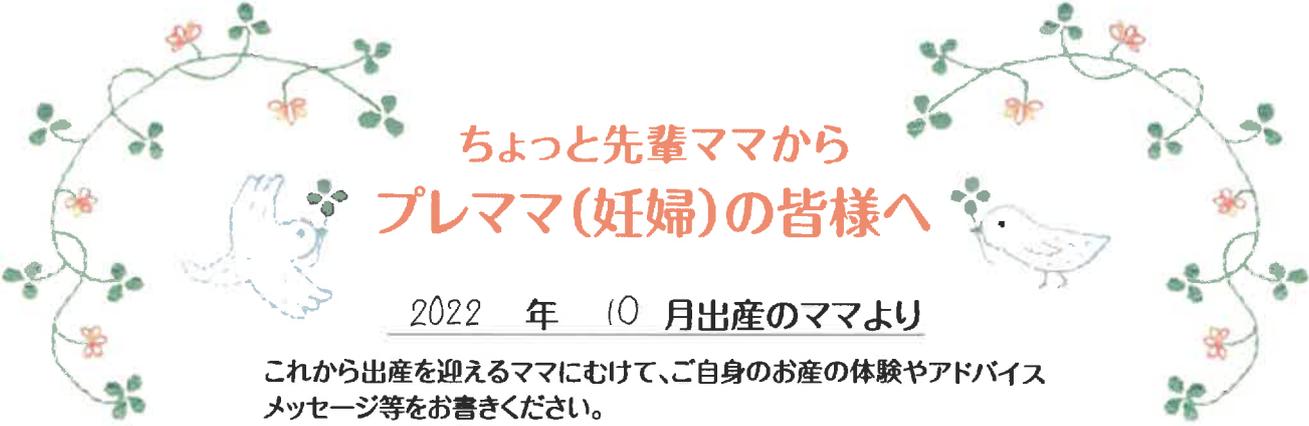
かけながら、大切な母子2人のお時間を大切にお過ごしください♡  
自分が夫に似ている赤ちゃんを今日の前にしてしまおうが、  
本当に本当にかわいいですよ♡



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 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  
ホームページに載せることがあります。

初産で自然分娩でナラヤマさんにお世話になりました。

予定日を10日弱過ぎていて少し不安になる瞬間もありましたが、出産日当日の朝、健診  
でお世話になった際に院長先生から内診の後、「午後に戻ってくるかもね」と言われていま  
したが、その言葉の通り陣痛が進みその日の午後入院。陣痛の時間は7時間、  
分娩台に上がってからは7分で出産しました。後で聞きましたか、経産婦さん並のスピード  
出産だったそうです(笑)

ここまでの早さ、そして安産で子どもを産めたのは陣痛の時から出産直後まで優  
しく声を掛けたりサポートして下さった助産師さん 皆さんのおかげです。

また、初産の約、育児について右も左も分からない私に対し、とても分かり易い説  
明とサポートを産後に行ってく下さるので何も心配することなくおむつ交換やミルク  
作り、抱っこ、授乳の仕方などを覚えることが出来ました。

産後の身体の状態も気にかけて下さり、不調な時はナースステーションに子どもを  
預かってもらい、自身の身体の回復を早めることが出来ました。

妊婦～アフターケアまで、1つも無理することなく終えることができたのはナラヤマ  
さんにいらしゃる全てのスタッフの皆さんのおかげです。

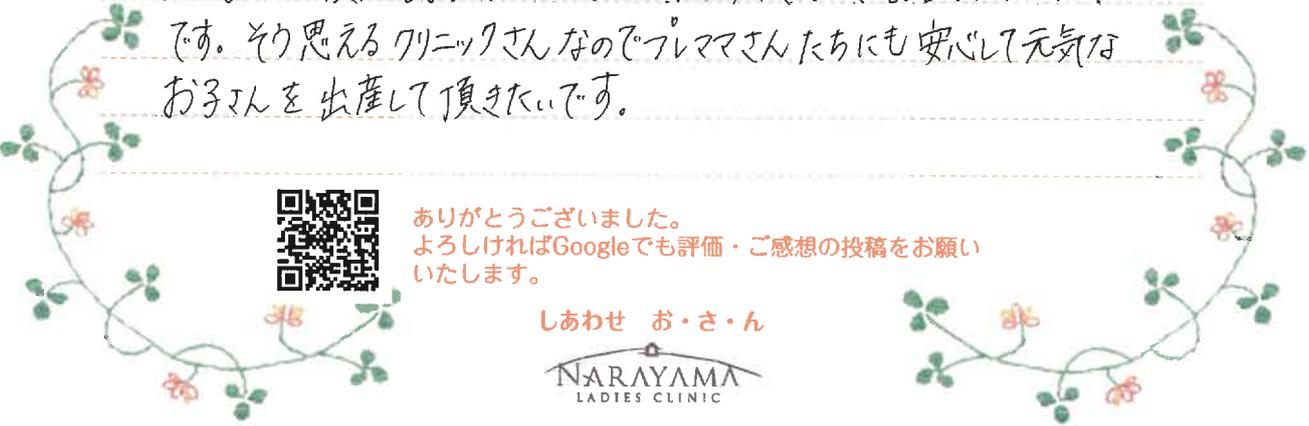
もしまた子どもを授かるようなことがあったらナラヤマさんでお世話になりたい  
です。そう思えるクリニックさんなのでプレママさんたちにも安心して元気な  
お子さんを出産して頂きたいです。



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。

ナラヤマさんで1人目の出産から2年... またまた戻ってまいり  
ました!! 美味しいご飯、キレイな施設、フレンドリーなスタッ  
プ、そして何より今腕の中にいま新生児。なにともかく  
懐かしく里帰りしているような気分です。

前回の出産では陣痛から始まりましたが、今回は破水疑惑  
からのスタート。痛みは古いものの「もう7cm開いてるねえ、こりゃ帰  
れないよ」と心の準備が追いつかないままいきなり分娩室へ!  
『え?! 痛くないのには?! 今日?? 今日生まれるの? 陣痛ないのにどうやって  
生むの?(笑)』と助産師さんに笑いながら話しかけましたね(笑)  
結果的には、3時のおやつをいって、軽〜い生理痛のような  
ものを感じはじめ、9cmまでは比較的余裕がありました。最後一気  
に痛みが頂点へ! 全開になっていきはじめ10分くらいで  
元気な男の子が「ちゅん」と生まれてきてくれました♡ 親孝行な  
息子のおかげで「あまり体力消耗せず」、1人目のときよりも入院生活  
をenjoyしてます☆ 入院にあたって、持ってきてよかったものは、好き  
な飲み物(お湯もあついで、スティックのココア持参)、軽くおやつ、パック、  
蒸気であたたまるアイマスク、そして真面目に言うと赤ちゃんの爪切りはさみ  
でした! これから出産される方、少しでも参考になれば(笑)

さて、最後になりますが、妊健から出産まで関わってくださった  
すべてのスタッフのみなさん、ありがとうございました。まさにしあわせ



ありがとうございました。お・さ・ん になったと思います。  
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

偶然にも1人目を取り上げていたいた助産師さんに2人目も取り上げて  
もらったので、3人目ももしかしたら?!?! なんて想像しちゃいました(笑)

# ちょっと先輩ママから プレママ(妊婦)の皆様へ

2022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。

2人目の出産です。1人目は筋腫のため総合病院だったので、クリニックは  
どんな感じかとわくわくしていました。帝王切開なこともあり、とにかくお腹を  
張らせないようには注意していました。トラブルもなく無事38wで出産する  
ことができました。出産当日は持ち込んだCDをかけた下着、1人1人の手術室  
での出産になりました。知らないバンドの曲でも、盛り上げて下さった助産師  
さんに感謝です。いまわわけでもないのでもホーンとしていたけがなと  
思っています。お気に入りの曲を聞きたがらず、たまに話しかけてもらって  
こころがら、72することができました。1人目が呼吸低下で1度NICUに  
入っていたので、大きな産声を聞いた時はとてもホッとしました。すぐに顔を  
見せて下さり、元気そうな姿に感動しました。帝王切開なので夫は手術室には入れないと  
思っていました。閉腹後入ることができ、3人で写真を撮ることもできました。  
まさかそんなことができていたと思っていました。嬉しかったです。閉腹中は眠くなる  
と言われましたが、15分やりとした意識の中で助産師さんが手をにぎって下さり、安心  
したのを実感しています。意外と自分の手が冷たくなっていたので、緊張していたのかも  
知りません。

入院中は本当に良くしていただきました！大部屋でしたが個室空間はしっかりホッ  
とできていたので安心でした。ご飯も毎食とても美味しく、1人目の時の病院食とは大違いで  
毎食楽しみにしていました。母子同室が始まってから夜間は預かって下さり、傷が  
痛い時はとても助かりました。スタッフの皆さんが温かい方が多いので、終始  
リラックスして過ごさることができました。小さな疑問にも丁寧に答えて下さるので、



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

初めて出産の方が安心できると思えます。

2人目だったのが各種指導は動画でしたが、くり返し見ることができる/不安な点は質問で解消できたのが困ることはありませんでした。授乳量も小まめに見て下さり、「お水くらいあげて良いのだらう?」という不安を抱くことはありませんでした。

最後になりますが、全体を通じて不安や不満はなく、安心＆リラックスできた出産、入院でした。経産婦さん、初産婦さんそれぞれに安心して臨んで下さい!

ちょっと先輩ママから  
プレママ(妊婦)の皆様へ

2022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。

今回3回目の出産でしたが、上の2人の時は里帰り出産でしたので  
今回が初めてナラヤマさんでの出産でした。3回目の出産といってもやはり  
痛みに恐怖心があり、今回は無痛分娩に挑戦してみたいと思い  
ました。37週からの無痛外来では、毎回赤ちゃんの頭がおりてきていない  
とのことで、38週、39週、ついには40週の予定日でも進展なしでし  
た。このままでは無痛分娩ができない...と落ち込んでいましたが、  
40w 1dの朝におしるしが!! 診察を受け、運良く無痛分娩することが  
できました。促進剤を入れ、ある程度進んでからでないとならば  
入れられないとのことで、かなり痛い陣痛にも耐えましたが、麻酔を入  
れてからは痛みが取れ、お腹の張りとおしるしがグイグイと  
下へ下へと押してくる感覚がはまりと分かり不思議な感覚でした。  
分娩室へ行ってからも痛みがないので冷静にいそむことができ、  
あっという間に生まれてきてくれました。とてもスムーズにお産ができ、  
スタッフの皆様には感謝の気持ちでいっぱいです。

今日で最後のお産になるかと思いますが、一番快適な入院生活  
でした。入院中の食事とてもおいしく、毎回ご飯の時間が

楽しみでした。Zoomでの骨盤矯正エクササイズもおすすめ  
です! これから家に帰って3人の奮闘で大変になるかと思いき  
が楽しんで頑張っていきたいと思えます。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

2022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、パパの皆様にご覧いただいたり  
ホームページに掲載することがあります。

7年半がりの出産を、ナラヤマさんで「お世話話」になりました。

間がかなり空いていたので「不安が大きかったですが、

先生や助産師さん、着ご師さん皆優しく接して下さり  
出産まで「ひとり着くことができました」。

コロナ禍で「分娩ギリギリまで立ち会えず(生まれる  
瞬間に立ち会えただけでも十分ありがたかったですが...)、

「細かいお産になるのかな」と思っていたら、助産師さん  
たちが次々と様子を見に来て下さり、励ましてくれたり  
腰をさすって痛みをやわらげてくれたり...。それが本当に  
「いのちを支えとなりました」。

産後も、あれが痛い、これが心配、といった不安な  
気持ちに寄り添って下さり、安心して過ごすことが  
できました。食事も美味しくて、1日3回+おやつのお時間  
が本当に楽しみだったし、身のまわりのお世話をしてくれる  
スタッフの方も気さくに話し掛けて下さり、ゆったりと過ごせて  
よかったです。ちょっと寝すぎかよ? でも、本当なんですよ(笑)  
ナラヤマさんで「お産」ができてよかったです。大変「お世話話」  
になりました、ありがとうございました。

(「骨盤矯正エクササイズ」、もっと早い週から受講しておけば  
よかったな...、というのが「残りなので、皆様はどうぞ」  
お早めに...)



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。

私は、2020年12月に第2子をトラヤマさんで出産し、  
先生、助産師さん、看護師さんのサポートがとて良くて、  
第3子もトラヤマさんで出産すると決めていました。

今回は、「立ち会いが」OKになりましたが、夫が「仕事」にたのしみ、  
とて残念で、心細く不安でした。でもスタッフのみなさんが「気」にかけて  
くださり、陣痛がきたときは、マッサージをしてくださり本当に感謝です  
いっばい。

第2子はスピードお産でしたので、第3子もすぐ産まれると思、てました。  
でも、そうではなく、陣痛がきているものの、赤ちゃんが「なかなか  
おりにこなくて...さらに破水もしてくれて...陣痛の痛みがますます  
強まりました。赤ちゃんにおへそが「まかしていたと...さらに頭が  
うすく産道にピッタリはまる、いいから、おりにこい」との事が  
分かりました。なんだかんだでパニックにたのんでいる自分に不安と痛みを  
のりこえ5時間でやっと産まれました。先生や助産師さんが  
うま、くしてくから無事に産まれることができました。本当にありが「とうござい」ます。  
だからこれから出産する方は安心して下さい。トラヤマさんには  
お任せして下さるスタッフのみなさんが「たのしみ」です。出産頑張、て下さい。

おへそに糸は普通分娩でした。



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



最後に、無痛2回希望の結果、私も普通分娩となり、私の恋は達成された。

私も、無痛分娩は、身体が出産準備を完了している（お尻の張りや子宮口）と、

赤坂の分娩クリニック（赤坂のクリニック）と、医師の計画出産の日程決定。

3点の分娩には、平日の日中が希望だったので実現できず、とてハードな高い出産費。

でも、普通分娩にできる可能性や覚悟もしておいた方がいい。

3日は、この分娩はいいわかなーと思、この分娩、あの意味が持たない。

2日は、できるかと思、この分娩、この分娩、この分娩に決まらな（笑）

無痛

これ、結果、普通分娩でも、私が思っていた。

痛は、本当に辛いものだが、助産師さんには感謝、余り支えたい。

赤坂の分娩には、本当に一生の宝物に決まらな。分娩台の良さを、分娩台の時、お母さん、

赤坂には、沢山の応援があり、お尻に産まれた子、この分娩に決まらな。

痛は、本当に辛いものは、最高のジレンマが、この分娩、普通分娩は、大丈夫！

出産の準備、本当にありがとうございました。

私の出産を、温かく、力強く応援して下さい。担当助産師さん、先生、ありがとうございました。