

ちょっと先輩ママから プレママ(妊婦)の皆様へ

2022 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。

11月21日に普通分娩で出産しました。

無痛分娩希望でしたが 朝方に破水、その日の夜に陣痛がきて
そのまま出産となりました。

今回初めての出産のため 陣痛や分娩の痛みは予想以上で... かなり辛かった
ですが、無事に産まれて安心しました。

先生や助産師さんたちが全力でサポートしてくださったおかげで 母子ともに
健康に過ごしています。

入院中も母乳ケア等しっかり行ってくださり、初めてのことでありがた
安心して子どもと向き合うことができています。

我が子はやはりとてもかわいく、出産の痛みや辛さを忘れさせてくれます。
痛みにも慣れてよかった! と思いましたが 次は無痛できるといいな... 笑

次の出産等、不慮会があれば、またナラヤマさんにお世話になりたいと思います。

本当にありがとうございました!

これから出産されるみなさまも、ステキなお産になりますように!!



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 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。

ナラヤマレディースクリニックの皆様、産前から産後まで"長期間に
渡り、大変お世話になりました。

産前は油断をして沢山食べ過ぎてしまい、助産師
外来で叱られると思っていましたが、優しく指導してくださり、
栄養士さんとも相談をおすすめ頂き、それ以降は急いで体重
増加や尿タカワ、鉄不足をお陰様で防ぐ事が出来ました。
初めての破水とおしりし が来た時モ、破水したのかよく分から
なくて朝早かったのに何度も電話してご迷惑お掛けした
のに、明るく丁寧に対応してくださったので"安心して、1日の
余裕を持って上の子供を幼稚園に送り出す事が出来
ました。入院時には、バースプランによりさせて頂きましたし、
分娩時など" "うまいね!! 頑張っね!!"など"沢山沢山
褒めてくださったので、本当に 良いお産の思い出になり
ました。これから育児で大変な時に思い出して頑張ってい
きたいと心から思いました。

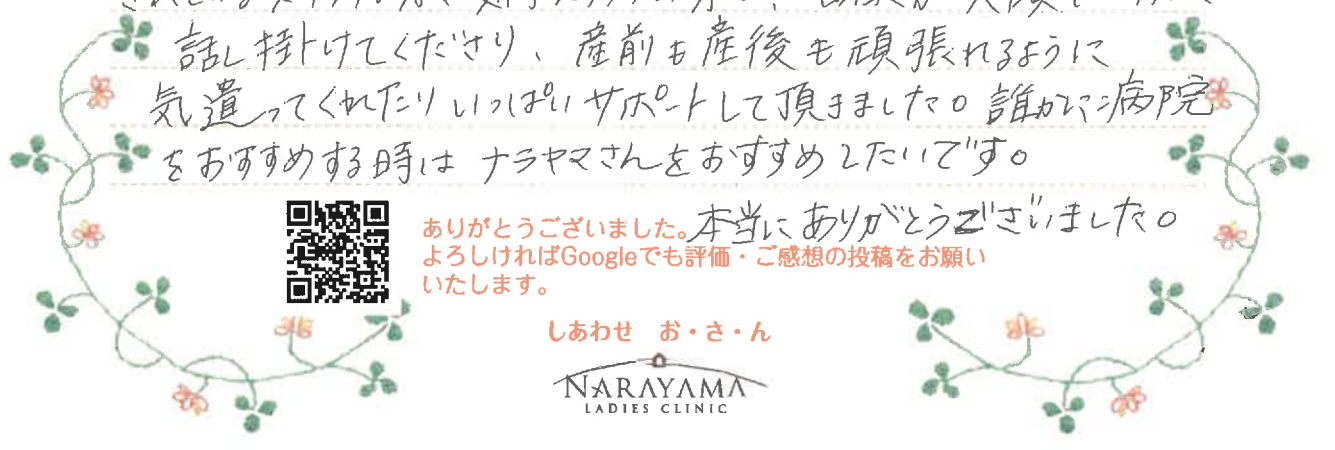
先生方、助産師の方、お食事の準備のスタッフの方、清掃準備を
されているスタッフの方、受付スタッフの方々、皆様が笑顔で明るく
話し掛けてくださり、産前も産後も頑張れるように
気遣ってくれたリいっぴいサポートして頂きました。誰かに病院
をおすすめする時は ナラヤマさんをおすすめしたいです。



ありがとうございました。本当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 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。

希望していた

無痛分娩ができました @

1人目のときは陣痛がツラく、2人目のときは産むときが痛かった。
その時の痛みを思い出すと恐怖ですが、無痛で産めると思うと
気が少しくなりました。上の子たちや、パパのお休みの問題はもあり、赤ちゃん
の予定との相談でしたが、計画分娩できたので、結果的に上の子たちの
フォロー体制も整いました。無痛でやりたいキモチを先生が汲んでくれ、
気持ちに寄り添って言ってくれました。

助産師さんや看護士さんも、出産当日 不安な気持ちの中、亲身に
声をかけてくださり、優しくしてくれて安心しました。

無痛分娩は、まったく痛くないわけじゃなかったけれど、上の子2人の
ときと比べるとずっと楽でした。

産後も、できる限りゆっくりさせていただき休むことができました。

ごはんもおいしく、清潔でホテル暮らしのよう。快適すぎて、
家に帰るのが心配です。笑

全てのスタッフさんのおかげで、安心して母子共に健康に
出産することができました。

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 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
ホームページに載せることがあります。

初めこのお産でこちらの病院にお世話になりました。

めまぐしく産んでいく(本がうまくいってとまどいも少くありました)が
不食言の産後 親身に泣きだした「子母生活」に「おさくことか」
できました ^{と安心して}

逆子が産後38週で帝王切開となりました。不安でいっぱいなのに
にスタッフの皆さまから温かい言葉をいただき、無事出産することが
できました。出産後も本・自身帝王切開で(本がうまく重たない
こともありました)が、優しくフォローいただき、赤ちゃんとともに安心して
いた過ごすごことができました。初めこのことばかりの10ヶ月間でしたが、
とても充実した貴重な日々でした。胎動がなくなってしまうより嬉しかったです。
(本音周りが心配ないとも9ヶ月かと思いますが、残りのマタニティーを楽しんで
いきたいです。最終になりましたが、先生、看護師、助産師、スタッフの皆さま
本当にお世話になりました。言葉にあらわさずしていいです!! 2人目ができたらぜひ
またこちらでお世話になりたいです!!



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 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
ホームページに載せることがあります。

今回は、第二子のお産はナラヤマさんで「お世話になりました」。

妊婦健診では、子宮頸管長が週数より短いと言われて
自宅安静をしなくてはいけなかったのが「大変な妊婦生活で」
大変でしたが、先生やスタッフのみなさんはとても親切な方
ばかりで安心して出産する事が出来ました。

今回の出産は、痛くても叫ばず「落ち着いた出産をしたかった」ので
「バースプラン」でお願いしていました。

助産師さん達のおかげもあり、バースプラン通りのお産をする事が
出来ました。

これから出産をむかえる方は、不安や心配事あるかと思いますが
助産師さん達が出産中たくさん声掛けてほめてくれるので
安心して下さい。

三人目は考えてないので「これが最後の出産になります」が
ナラヤマさんで出産出来て良かったです。

ありがとうございました。



ありがとうございました。
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

R 4 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読んでもらいたい
ホームページに掲載することがあります。

2人目の出産で初めてナラヤマさんにお世話になりました。
今回の出産は上の子がいそいそ食いもなくコロナ禍で面会も
なく産む前はすごく不安が大きかったです。また前日も今回も
自然分娩でしたか1人目の時はすべてが初めてで力の抜き方
やいきむタイミングもわからず、痛くてつらかったけどなんとか
産めたという感じでいい思い出ではなかったです。しかし今回は
赤ちゃんをちゃんと産んであげられたという気持ちで実感
できてまさにしあわせおさんでした！担当して頂いた助産師
さんが経過を丁寧に教えてくれたり、的確なアドバイスを
してくれて言う通りにしたら病院についてから2時間という
スピード安産で産むことができました。途中前回の経験から
「怖いー！痛いー!!」と弱音をばく度に「恐くないよ」「大丈夫」
「今の上手だったよ」と何度も声をかけて頂いて乗り越えることがで
きました。今回初めて赤ちゃんがでてる時を鏡で見せてもらったり
胎盤やへその緒を生で見せてもらったりとすごくいい経験をさせて
もらいました。娘が大きくなった時にこの話や経験を伝えて
あげたいです。コロナ禍で不安に思っているつれなさんが多いと
思いますがナラヤマさんなら大丈夫です！先生や助産師さん、産
護師さんはもちろん清掃の方、配膳の方すべてのみなさんが
見守ってくれています。そしてみなさん優しいです。安心して

出産に挑んで下さい😊応援しています!!



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

R4 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
ホームページに載せることがあります。

今回はオ3子のお産でお世話になりました。

私は3回とも全て自然分娩を選択しました。理由は、ベビーの
出ようとするタイミングやお産がどの程度進んでいるのかを自分自身が
しっかりと感じながら臨みたかったからです。

「陣痛の波が来ている時は、ベビーは苦しい」ということを知ってから、
自分も痛みが辛いけど、小さいベビーの方がもっと辛いだろうと思い、陣痛の
波が来ている時こそベビーに「頑張っておいで！早く会いたいよ！！」と
エールを送りながら、ひたすら呼吸に集中することに専念しました。

3度目のお産で実感したのは、「しっかりと呼吸すると、お産の進みが早い」
ということでした。もう一つは、私は3人とも予定日を過ぎて出産しました。

1人目と2人目は8日。3人目は5日。39週ごろから毎日「今日お産になる
かもしれない」とドキドキ、そろそろしながら過ごし、ウォーキングやスクワット、
床の雑巾掛けもしたりしましたが、どんなにじたばたしても、お産への
キックオフは全てベビーからでした!! なかなか難しいけれど、いつくるその時
を待って、一日一日を過ごすしかないんだなと振り返ると思います。

妊娠期は、マイナートラブルが多く、嬉しいのはエコーでベビーと対面できた時や
胎動を感じられた時ぐらいだったけど、お産してから、とても可愛い

我が子との幸せな入院生活が待っています。ゆっくりと身体を休められて、
食事とおやつもとても美味しくて楽しみだし、心配なことはどの助産師の方に
聞いても的確なアドバイスをいただけるのでささいなことでも安心して聞けます。

皆さんが無事お産を終えてかわいいベビーと対面できる日まで、
頑張ってください！
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 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。

初めての出産で里帰りからお世話になりました。無痛希望でしたが
金、土の2日間前駆陣痛であまり眠れず、日曜の真夜中に間隔が
10分切れて~~いきなり~~入院したため、自然分娩となりました。
病院に着いた時点で子宮口4~5cm、少しずつ開いていき
21時頃に全開になりましたが赤ちゃんがゆっくりと降りてきている
ため、分娩室で待機。夫も立ち会いで来てくれたため支えて
くれました。結局2時間かかって赤ちゃんは出てきてくれず金切り分娩と
なりましたが無事にかわいい赤ちゃんに会うことができて満足です。
助産師さんもとて心強く、呼吸が乱れている時は私の目を
しっかりと見て「うだよ」と教えてくれたり、上手だよとほめてくれました。
夜に不安になって泣いてしまった時は優しく背中をさすってくれました。
たくさんの人に支えてもらい出産できたこと、とても感謝しています！
入院中もたくさんサポートしていただいたり、おいしいご飯が食べられたり
本当にラッキーさんで良かったです！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 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。

私は今回初めての出産でした。昨年、妊娠をしたのですが、8週で流産して
しまいました。今回の妊娠はとてもうれしかったのですが、同時に無事に産まれ
てきてくれるか、不安もありました。健診では、赤ちゃんの成長が分かって安心したし、
4Dエコーで赤ちゃんの表情や性別などもしっかり見せて下さり、とてもうれしかったです。
無痛分娩の希望で、お腹を張らせるために、ウォーキングやスクワットなど、1本を
動かすようにしていました。子宮口も固く、赤ちゃんも上にいる状態で、予定日を
過ぎてしまいました…。院長先生が内診で子宮口を開けてくれた翌日に
陣痛が来て入院。無痛もできずな状況かと思っていたら、お産が思っ
てより早く進み、タイミング的に通常の経膣分娩になりました。陣痛へ出産まで
は、今まで経験したことのない痛みでとても大変でしたが、結果的に元気な赤ちゃんを
産みとることができて、貴重な経験になったと思います。産まれてきてくれた赤ちゃんは、
本当にかわいいです。不安なことも幸いマイナートラブルもなく産みとりましたが、
おなかの中の赤ちゃん、旦那さんと一緒に、がんばって下さい!!

院長先生を始め、助産師のみなさまには本当にお世話になりました。

入院へ出産までは、お産が進むように足湯をして下さり、一緒にいてはげまして下さ
りと、たくさんサポートしていただきました。入院中も声をかけて下さり、相談
にも親切に答えて下さりと、とても心強かったです。感謝の気持ちで

いっぱいです。入院中に世話して下さいた他スタッフさんも温かく声をかけていただき
穏やかな気持ちで過ごせました。ごほんもとてもおいしかったです!!



ありがとうございました。 本当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。

ナラヤマで出産でき
ましたです。

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 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、出産で不安や心配、恐怖心等々... マイナスな感情が
ありましたが、出産を終えてみると、全て吹き飛び、とにかく我が子が可愛い!!
抱っこしていてもかわいい!! ずっと思っていられます。

色々な制限やつわりなど、大変なこともたくさんあったけど、(臨月に入ってからの
体重の増加とか...。)^(お産の子)この子に会うための道のりだったんだと思えば乗り越えられ
と思うので、つらい時は産んだ後にとっくに慣れる? とか何しよう? とか赤ちゃんとの生活を
想像してみると良いかもしれません。

陣痛は本当に痛くて痛くてしんどかったですが、助産師さんの温かいフォローと
サポート、声掛け、お氣がかりにより、本当に救われました。助産師さんのフォローが
なかったら絶対産めてはいけません。途中で心が折れていたと思います。

助産師さんの指示通り対応すれば楽産になります。色々な情報はあふれていますが、
その都度適切にアドバイスしてくださるので安心して出産に挑んで良いと思います。

①呼吸法 ②目を閉く ③足はとどない ④タイミングを合わせていきむ!

この4つが大事だったと思います。

股関節(不やらかい)に越したことはないので、ぜひストレッチしておくことを
オススメします。

助産師のみなさん、本当にありがとうございました😊

もし2人目の出産があれば、またナラヤマで出産したいのでもう一度お願いします!!



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 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。

初産のお世話になりました。

病院に着いてから、5時間以内のスピード出産でした。
力の尽きあかぬが、痛すぎて大暴れしてしまいました。
呼吸の仕方も、少しづつ楽になる方法を教えていただき、
「もう無理! あれ!何時産む!?」と叫びながら3時間、
「もう無理! からだが長そう! いいよ!」と終わりの
見え方に希望していたとき、陣痛の音楽をかけてくださって
本当に元気が長かったです。

ご飯も本当に美味しく、毎日が楽しかったです。

次も授かる事ができたら、もう一度お世話になりたいです。



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 フレママ(妊婦)の皆様へ



R4 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。

外来で妊婦健診に来られているフレママ、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ございます。

初産婦で家から近く、無痛分娩ができればということでナラヤマさんに
決めました。

計画無痛分娩ということで、夜間や休診日に陣痛や破水してしまうと
無痛分娩できないかもしれないことだったので、臨月に入ってから毎日
お腹に「〇日ごろ出てきて～」と話しかけながらウォーキングしていま
した。そのおかげか、日曜に陣痛が来て、急のため月曜日に受診した
ところ、入院。無事に無痛分娩での出産となりました。

とはいえ、初めての出産で未知の痛みや不安にパニックになり分娩中
「もう嫌だ!!」となることもありましたが、そんな時助産師さんが優しく、
温かく抱きかかえてくれて、何とか産声を聞くことができました。

産後も子どもだけでなく私の身体のことにも気にかけてくれて、
身体の回復に努めることができました。

授乳のこと、子どものこと、わからないことにアドバイスをたくさんいただい
て、初めての出産の不安がやわらぎました。食事もしっかりおいしく、
どのスタッフさんも皆優しくとても居心地がよかったので退院し
たいくばいば～と思ってしまいました。

健診の頃から先生、看護師さん助産師さん、スタッフの皆様には
大変お世話になりました。ありがとうございました。

もし二人目を授かることができたときはまたナラヤマさんで
お世話になりたいです。その時にはもう少し内診の時に立ちついて
いられるようになりたいと思います。



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。

しあわせ お・さ・ん

NARAYAMA
LADIES CLINIC