

ちょっと先輩ママから フレママ(妊婦)の皆様へ

2022 年 12 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。

予定日ぴったりの日に普通分娩で出産しました。

深夜2:00に破水から始まり7:00に陣痛スタート。

そこから4時間で息子を出産することができました。

初めてのお産で、不安や怖い気持ちもありましたが、

即産師さんが陣痛の間、ずっと声をかけてくれて、痛い所をさすってくれて、
安心して(痛いけど...)1人でお産にのびることができました。

陣痛がまだそんなに強くない時も陣痛間隔が10分くらいあるときは、
力を抜いて寝ることをオススメします。のちのち絶対に寝られない程の痛みにな
ってしまうので、寝られるときに寝て体を残しておくことが大切です。

また、陣痛の間隔のいきみ逃しのときが1番辛かったです。人によって
いきみ逃しの体勢の楽さが異なるとは思いますが、私は立って、自分の膝に
両手をつき腰を横に振るのが落ちかったです。(寝るのはいんどからた...)

助産師さんがいる時は、手すりにも手をおいて、おしりをつかだし、助産師さん
の太ももをおしりにおいて支えてもらいながら腰やおしりを押してもらったのが
落ちかったです。陣痛の波がピークの時はいきみ逃しもしましたが、1人だと
ピークからおちついたときは、自分の力を抜き、歩いたりあぐらで座っていました。
赤ちゃんがそのおかげ(?)か分かりませんがみるみる下におりてきてくれて、
子宮口も全開に近づくのが早かったです。今回の出産は二回に書きたくない

くらいのエピソードと経過を書きました。私1人では絶対に乗りこなせな
かっただけです。助産師さん、先生、主人に支えられました。本当に感謝の
気持ちがいっぱいです。とても良い病院で出産ができ良かったです。



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

40w0d
3,498g
51.0cm
ピンクベビーです♡

ちょっと先輩ママから
スレママ(妊婦)の皆様へ

R4 年 12 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スレママ、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。

初めての妊婦生活、出産でナラヤマさんにお世話になりました。
予定日は29日と年末だったので希望していた無痛分娩が出来るか出来ないかの
瀬戸際でした。1週間くらい早く産まれられないかなと臨月に入ってから
毎日1万歩を目安に歩いたり、スクワット、階段昇降、オンラインの骨盤エクサ
サイズなど積極的に行いました。しかし健診のたびにNSTついても
お腹は張らないし、子宮口もほぼ開いてない、赤ちゃんも上の方にいる...
年始になるかもしれないと言われていました。もういつ出てもいいんだよ、
毎日声をかけました。その声が届いたか、予定日より4日早く陣痛が来てくれ
受診するとそのまま入院となり、あれよあれよとお産が進んで赤ちゃんが
産まれてくれました。その日は日曜日だったので無痛は出来ませんでした。
出産は大変でしたが、赤ちゃんが産まれ大きな声で泣く姿を見たら、本当に頑張っ
たか、たーっ気持ちになりました。陣痛中腰をさすってくれたり、赤ちゃんが産まれるまで
たくさん励まし、サポートしてくれた助産師さん方のおかげで乗り切ることが出来ました!!
院長先生をはじめ、毎回の健診をしてくれた先生、助産師さん、入院中も
徹底的なサポート体制で赤ちゃん和我をしてくれた看護師さんたち、毎食とてもおいしい
ご飯を作ってくれた調理員さん、毎日部屋を掃除してくれるスタッフさん、みんなが優しい
声をかけてくれました!おかげで「しあわせおさん」を経験することが出来ました。

2人目を授けられたらまたこちらで「お世話になりたい」と思います!

次回は是非無痛で...。本当にありがとうございました。

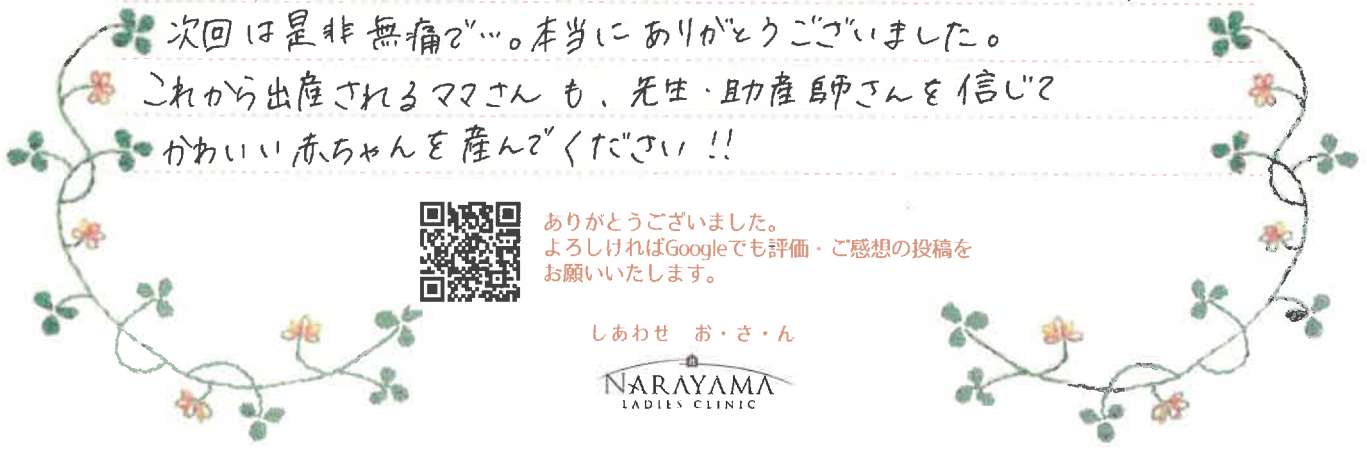
これから出産されるママさんも、先生・助産師さんを信じて
かわいい赤ちゃんを産んでください!!



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 フレママ(妊婦)の皆様へ

2022年 2 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。

今回3回目の出産で、上の子の幼稚園のこともあり、近々の予定でママさんにも今回初めて
お産院にはじめて。3回目も帝王切開で。1人目の時に子宮の広がりがあり、バルーン
や促進剤などフルコースで体験し、後に帝王切開になりました。2人目、3人目は、
計画帝王切開です。

初めての産院という点、3回目の帝王切開という点、色々不安はありましたが、
先生と助産師さんとも温かい方があり、とても励まされました。出産後も、スタッフの
皆さんが、私の気持ちをくみ取ってくれ、心暖かくしてくれ、こどもちゃんを
産んだことが嬉しかったと思います。

3回目もそれぞれ悩みがありました。不安はこれも多かったですが、我が子に出会った
瞬間は、本当に感動的でした。産んだ時は、痛くて辛い思いもあり
ましたが、痛みは忘れてしまえます(笑) 我が子と出会った瞬間は昨日の
ことのように思い出せます。

今回の出産で私は最後だと思いましたが、これから出産するママさんがとても
多いので、"しあわせお・さん" でした。

トラヤマレディースクリニックの皆様、ありがとうございました。

そして、これから出産を控えている皆様、まずは出産に慣れる
ように... 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 フレママ(妊婦)の皆様へ



2022年 〔2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。

ナラヤマLCで"出産すること"が、本当に良かったので、
里帰り出産だったので、32週の健診から常に丁寧な
対応をしていただきました。

先生方もスタッフの皆様もみんなとても素敵でした。
赤ちゃんやママのことを第一に考えて下さる所は"カリタ"と思います。
入院中はスタッフの皆様にご迷惑をかけた"ご迷惑"
自信がなくなる時もありましたが、常にホラ"ファ"で、
ママと赤ちゃんを大切に下さるスタッフの皆様ののおかげで、
頑張ろう!と思いました。

無痛希望でしたが、タイミングが合やすに自然分娩となりました。
助産師さんのサポートのおかげで、「自然分娩でよかった!」と
思い出し、思い出の出来事となりました。
また出産の機会があれば、ぜひまたこちらで出産したいと
思います。

フレママの皆様、頑張ってください!

思い出しに残る素敵な"出産"となりますように(笑)



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

2022年 12 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。

検診の時から 二丁の産院の皆様 とても親切にして
くれて、どのような形でも いいからここで産みたいと思っていたので
無事二丁にお世話になってよかったです。本当に良かったです。
まじかまだ...と思っていたら陣痛がきたので、進めも早かった
ので焦りました。 ~~明確~~ 明確に指示をくれて「今思いつくこと!
今いいよ!」ととてもわかりやすく強くお産に挑むことができた
ました。担当してくれた助産師さんもお祝いのメッセージをくれたし
色々お方々が日々アドバイスをくれて、休みたい時は休んで
いいって言って、今が一番甘えていい時間だ!と思わせて
くれた素敵な方々でした。おかげで夜も眠ることもでき
家での育児のための充電ができたように思います。
立ち回りや面会なども制限ありますが、かわりに荷物
の受け回しなどや、下エタの困り事もなくお世話しました。
ナラヤマからのプレゼントもかわいくて使いやすそうなもの
ばかりで助かります! 家でも重宝しようだと思えました。
居心地よかったので退院あとのほっとした感じが、まじ
一杯あればまた二丁にお世話になりたいです。
皆様 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 フレママ(妊婦)の皆様へ

2022 年 12 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。

2022年12月に、第一子となる男の子を、ナラヤマさんで出産しました。
結論から申し上げますとすれば、出産する産院選んで悩んでいる方、
ナラヤマさんを選べば間違ありません。出産に対して不安をお持ちの方、
ナラヤマさんの先生、助産師さんをはじめ、スタッフの皆さんのおかげで
間違ありません！ 私はとても心に残るシアワセなお産をさせていただけ
ました。破水から始まった陣痛は想像以上のもので、取っ手いけから
痛い痛いと言った度に来る度に、さく私に対して、担当して下さった助産師の
言葉をはじめ、様々な方々へ入れ替わり立ち替わり背中や腰を叩き、前向
きの言葉で常に励まして下さりました。お一人お一人の言葉だけでも有難いのに、
チームナラヤマの皆さんが次々に来て励まし支えて下さるのです。今思えばとても
皆さんの支えがあったからこそ、最後の出産まで走りきることができました。そして、
出産後のサポートも、チームナラヤマのチーム力、組織力に驚嘆することばかり
でした。日々子育てや産後の母体のケアをして下さる助産師さんをはじめ、知識
と心配り、温かい言葉の数々に加え、毎日お部屋を清掃してくださるスタッフの方、
美味しく元気の出るお食事、ケアと事務を行って下さる皆さん、診察して下さった
先生方、看護師さん、全てのプロフェッショナルなスタッフとても明るく朗らかに
接して下さいました。産後のボロボロな体も皆さんのエネルギーによって、どんどん
快復したように思います。子どもがいない文章になりましたが、最初から最後まで
とても心地良く気持ち良くシアワセを感じながら日々を過ごすことができています。
是非この体験をプレイ、フレママの皆さんにも味わっていただきたいです！
ナラヤマレディースクリニックの皆さん、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 フレママ(妊婦)の皆様へ

2022 年 12 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、痛みに弱い(しい)性格から、無痛を希望していま
した。お産を迎える日まで、本当に沢山の不安や心配事があり
ましたが、初期の診察から入退院まで、ナヤマのみなさん
の温かさや厚いフォローで乗り切ることができました。
無痛もタイミングが合い、叶えることができました！

出産は一人一人違うものだと思いますが、ナヤマの
皆さんはとっても温かくて、出産時の不安や怖さを吹き飛ば
してくれました。今回の出産は、間違いなく私や、家族にと
って、人生の記念すべき出来事により、それをナヤマで迎えら
れた本当に良かったです。ナヤマの皆様、本当にありがとうございました。
まじり。

そしてこれから出産を迎えられるフレママの皆様、無事にお産
できることを祈っています!! (出産後の入院生活も、
おいしい食事がいっぱいあったりして、とっても気持ち
よかった...!!)



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 フレママ(妊婦)の皆様へ

2022 年 12 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
ホームページに載せることができます。

初めての出産が、家から近く、無痛分娩に対応しているナヤマさんで
お世話になりました。

院長先生をはじめとある先生方、看護婦さん、助産師さん、スタッフの皆さん
とても優しく、健診で通っている時からこのクリニックを選んで良かったなと
思っていました。

無痛分娩を希望していたのですが、臨月に入りいろいろがんばって見たものの
なかなか無痛の計画が立ちあがらず、からだの苦しさや不安などからナルカルで限界を
むかえてしまい、無痛でなくていいから早く産みたいと今思えばとてもおかしな
私の願いを受け入れてくださり、リズリヤという方と旦那含め院長先生と相談し
計画分限 → 産み分け帝王切開という流れで予定を組み、予定日少し過ぎた頃に
入院しました。入院してからもしばしばがりの私に優しく声をかけてくださり
サポートしてくださり本当に感謝しております。結果的に帝王切開にて出産しました。
無事に元気な赤ちゃんに会えたこと、陣痛中や術中もいろいろな方が支えてくださったおかげ
だと思っていますし、かけがえのない思い出になりました。

産んだあとも、リズリヤも傷が痛ければゆとり休んで!"と声をかけてくださったリ
授乳のことでもわからないことがあると相談に乗ってくださりアドバイスや一緒に考えたりと
少しでも不安がなくなるようにとたくさん話を聞いてくださりました。

おかげで退院する頃には不安はなくなり、前向きな気持ちで育児を楽しめるようになりました。

ナヤマさんで出産できて本当に良かったなとばかり思っています。

こちらで働いている皆様、本当にありがとうございました。

いから感謝申し上げます。



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



ごはんなつち
あいしかったです

ちょっと先輩ママから
フレママ(妊婦)の皆様へ

R5 年 12 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、パパの皆様読んでいただいたり
ホームページに載せることができます。

ナラママさんで3人目のお産でした。(今回も絶対ナラママさんがいい!!と決めてました。)
1人目と2人目は予定日の2,3日前の出産だったので、今日もそのくらいかな?
と思っていたら、予定日2週間前の朝 おしるしがあり 診察してもらおうと
そのまま入院、その日の夜に 普通分娩での出産となりました。

だんだんと痛みが強くなり不安になってくると 優しく声をかけて
くれたり 腰やお尻を的確にさすって温めてくれたり、たくさん励まして
くださって 本当に救われました。ありがとうございました。

産後、1人目の時から親切、丁寧に親身になって教えてくださり、安心して
過ごすことができました。先生、助産師さん、スタッフの皆さん 本当に
優しくあってくれて... ナラママの皆さん 本当に大好きです!!

今回は3人目だから慣れてるでしょ、という対応ではなく、よく声をかけてくださり
さっさと おっぱいも丁寧にみてくださったり、「家帰ったら大変なんだから、病院
ではゆっくりしていいよ」と赤ちゃんと見てくださったり。気持ちに寄り添って
くださるのが本当に嬉しかったです。

ナラママさんで3人目出産できて本当に幸せでした。

院長先生をはじめ 先生方、助産師のみなさん、スタッフのみなさんのおかげで
安心安全な出産、幸せな出産ができました。一生の宝物です。

本当に本当に ありがとうございました!!

これから出産される皆さまも、ぜひ出産
を楽しんで! 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