



ちょっと先輩ママから  
フレママ(妊婦)の皆様へ

2023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。

初めての出産で、里帰り先での出産に選んだのがナラヤマレディース  
クリニックさんでした。予定日よりかなり早くから入院措置となりましたが、  
毎日、看護師さん、助産師さん達が励ましてくれて、無事に出産をむか  
えることができました。

無痛分娩を希望してましたが、週数が足りず、自然分娩となりました。  
心の準備ができていない私に、優しい言葉で誘導、励まし続けてくれた  
助産師さんには感謝の気持ちがいっぱいです。とにかく息を吐くこと、  
パニックにならないこと、赤ちゃんを無事に産むのはママにしかできない  
こと、たくさん声を掛けていただきました。いきみ逃しのために、ベッドの柵に  
つかまったり、腰を温めたり、アロマをタオルにたらしながら深呼吸を繰り返しながら、  
過ぎました。

出産後も、手厚く指導していただきました。わからないことを質問すると、  
私が理解できずまで丁寧に説明してくれて、ありがたかったです。ご飯も  
美味しいし、入院生活はかなりリラックスして過ごせました。

人生で初めての痛み(正直「こんな痛みがこの世にあるのか…」と思ってました)  
でしたが、それ以上に、人生で感じたことのない、幸せという表現では足りない  
ほどの「幸福感」を得ることができたのは、ナラヤマレディースクリニックの皆様のおかげ添

えがあったからこそです！もし2人目を授かることができたら、迷わずまた  
お世話になります。私なりの「しあわせお・さん」を達成できました。

本当にありがとうございました。フレママ・パパの皆様もぜひ素敵なお産を



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。

お迎えください！

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

2023年 02 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。

It's been a pleasure to experienced (now) a tender loving care<sup>(TC)</sup> for  
the childbirth delivery event though I am gaijin. (Tender) touch of all  
the staff and employers for my new born baby, My baby's first touch  
that will remarkable throughout her life. A (Loving) smile and dedication  
to give the best service for all the newborn and non like me.  
Thanks you so much. Lastly a (Care) that a mother wants to  
her child as precious as a gem. Kudos for the care like  
a (wor) treatment like your own child (best treatment an). Thank you  
for all the moments, we cherished it so much.



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  
スレママ(妊婦)の皆様へ

2023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させていただきます。

ナラヤマレディースクリニックスタッフの皆様、出産や入院 妊婦検診等  
本当にお世話になり ありがとうございます!!

今回 希望の無痛分娩は叶いませんでしたが、普通分娩でも頑張る覚悟を  
していたので、とても満足な出産をすることができました。助産師の皆様と先生の  
的確なアドバイスや声かけにとても助けられ、赤ちゃんを産み出した時はスッキリ!!と  
幸せな気持ちになり「しあわせ おさん」を体験する事ができ嬉しかったです。  
産後の入院生活では スタッフの皆様 のやさしさやアドバイス、毎回のお料理が  
産後の身体と心に染みわたって、入院生活をサポートしていただいたおかげで  
母子ともに元気に退院日を迎えることができました。

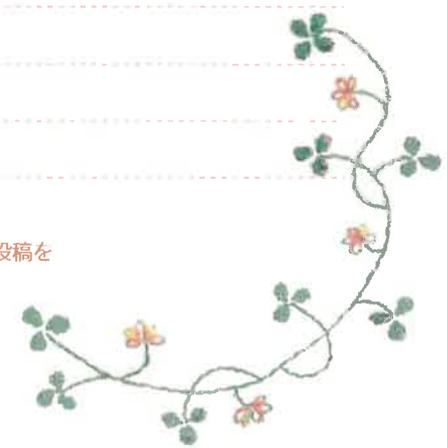
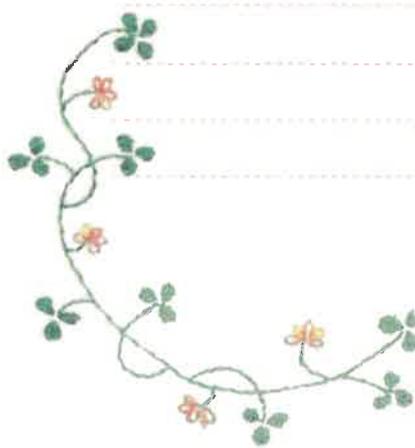
ナラヤマレディースクリニックを選んで良かったと思いました! ありがとうございます。



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 スレママ(妊婦)の皆様へ

2023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。

初めての出産で お世話になりました。

出産は、36週の助産師外来でまさかの切迫早産と高血圧(妊娠中にも  
高血圧)で急遽入院をすること!!

お腹の張りも検査で少し張っている状態でしたが自覚は戻らない入院の準備をしよう  
と思っていたので早めの出来事でした。

入院以来は お腹の張りは落ち着きましたが、次の日血圧がかなり上がってしまい  
急遽帝王切開をすることになりました。

赤ちゃんと会えるのは嬉しかったのですが展開が早すぎて頭がつかない感じがして、

普通分娩だと思っていたので帝王切開に何のつもりもなく泣きそうでしたが、看護師さん  
助産師さんが手を握ってくれたりお話ししてくれたり無事に産むことができました。

術後の痛みが強かったですが、スタッフの丁寧なケアのおかげで早く対応してくださり  
無事に退院を迎えることが出来ました。

もうこのように、赤ちゃんと転院先から戻ってきて一緒に退院したからですが、

どうせなるようにいろいろと手を尽くしてくださる本当に感謝しています。

もしまた機会があれば私たちがまたもお世話になりたいと思います。

院長先生をはじめ、スタッフの皆様へ妊娠中から出産まで

本当にお世話になりました。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  
スレママ(妊婦)の皆様へ

2023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させていただきます。

ナラヤマさんで今回3人目の出産をしました。この助産師さんも  
優しく、出産時のくろしい時でも安心して任せられました。本当に心強  
かったです！そして入院時の食事もホテル並み旅館並みに美味しい  
です！お味も薄味でアクリル、ツアのスーツで飲みほせます。  
お4人目とすればまたナラヤマさんお世話になりたいです！

<妊娠中にやってよかったこと>

- ・ウーキング(無理をせず...! いかようにお腹がハリます。  
私の1日は2kmは歩くようにして、出産前の1週間くらい前  
から5km近頃は早足で歩いてました!)
- ・適度にランク(赤ちゃんと産後2週 - 1人で外食はほぼな  
りません! 今も40分ほど、たばこ塩分と糖分は適量で)

<出産時にもらった安心なモノ>

- ・ストロー(逆流しない)付きハートポットル(寒い冬の胎動も  
10分ほどして水を飲めます。ねたかすの飲むの便利)
- ・リコーグリーン(はまのびしてくるとかかかえり)

それ以外、出産かいていて嬉しい!! 嬉しい産後です!  
悪筆で済みません...



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

2023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させていただきます。

1人目・2人目を自然分娩(無痛分娩)でナラママさんで出産しました。  
3人目も無痛分娩の予定でしたが、助産師外来の待ち時間に  
たまたまこの「フレママの皆様へ」のファイルもパラパラ見えて、  
無痛分娩をした方の、「自分のお産を客観視できる」という  
コメントを見て、『無痛=痛み・苦しみを和らげることを目的』  
という考え方以外にも、『無痛=痛み・苦しみを和らげるという  
方法で、自分のお産をより味わう・楽しむ・記憶に残すことを  
目的』という考え方もできるのかなと思いました。

また、周りの友達妊婦さんも、無痛分娩をする子がふえてきて、  
人生最後の出産だ!色々経験したい!という気持ちが出て  
きて、無痛を選択することになりました。

火曜の夕方4時頃、5分間隔くらいの軽い痛みがあり、  
前回お産が早かったのももしかしたら無痛できたいかも...  
(無痛は日中のみ)という不安を抱えながら入院し、ぶじ朝  
まで持ってくれたので、無痛で産むことができました。

また無しの痛みを知っているからこそ、無痛の快適さにもっと  
感動し、また苦痛がなかったためじにゆゆうがあり、赤ちゃんのことを第一に

考えていきなり呼吸したりに集中することができました。

赤ちゃんと会った時の感動は10倍、産後の疲労感には1/10  
でした! タイミング等運で決まる部分もありますが、無痛を

選んで本当に  
よかったです  
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・感想の投稿を  
お願いいたします。

しあわせ お・さ・ん

NARAYAMA  
LABILIS CLINIC



ちょっと先輩ママから  
フレママ(妊婦)の皆様へ

R5 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。

今回は4年ぶり2度目の出産でした。1人目の出産は陣痛から  
24時間後の出産で体力が限界で本当に大変だった記憶があります。

今回は家には上の子もいて、歩いたりほど出産に向けて出来ませんでした。  
YouTubeで骨盤だけ整えよう!(すでに痛くて寝がズリガつらかったの...)と  
思いだまに体操をしました。

出産ではとにかく呼吸だけ意識して過ごしました。助産師さんに今の  
状況を教えてもらい、アドバイスを受けるから安心して出産にのぞめました。

計画分娩だったので9:00に促進剤を開始し、10:00頃には  
きちんと陣痛が始まり、11:30すぎに出産とスポーツなお産でした。

分娩台に移動してから助産師さんの言う通りに、無事にうまれて  
もらえました。たくさんサポートをしてくださり、安心して臨めたお産でした。

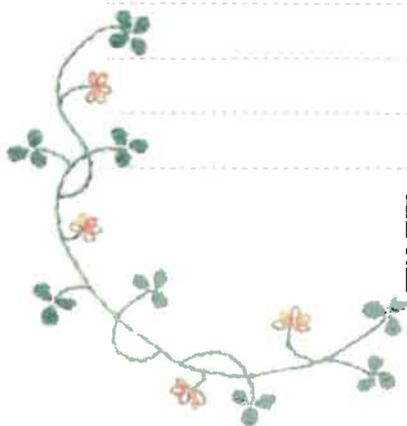
1人目、2人目と全然違うお産でしたが、やはり我が子に会って  
本当に幸せな1日になりました。感謝の気持ちでいっぱいです!!



ありがとうございました。  
よろしければGoogleでも評価・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

2023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させていただきます。

陣痛促進剤から普通分娩で出産

初産で陣痛の痛みが怖く無痛分娩希望でしたが赤ちゃんが下に降りてこな  
かったのと苦しかった事とで元気に産まれてくる事を優先し普通分娩で産ませ  
ました。陣痛中は常に助産師さんがそばにいて力を入れてくれ。特に恐れていた  
陣痛中の胎膜剥離は全く痛みはなかつた。逆に陣痛の痛みが緩和される  
感じでした。

出産の時は心臓の音に合わせようという先生と助産師さんの声に集中し思い切  
りいきんだらかわいらしい赤ちゃんとお面する事ができました。

いきんでる時麻酔の注射をしてから会陰の開いてもらいましたがこれも全く痛み  
なく出産後の縫合も痛くありませんでした。

妊娠するまでは怖くて採血もできないくらい10倍痛がり怖がりな私が  
産めたので痛みが特に怖いな人はナラヤマさんでの出産をおすすめします。  
素敵な経験をさせていただき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