



ちょっと先輩ママから フレママ(妊婦)の皆様へ



2023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させていただきます。

2人目の出産(自然分娩)で、初めてナラヤマさんにお世話になりました。
出産予定日当日の健診では、子宮口は2cm位開いているけど
赤ちゃんが下りてきていないからまだそうだね、と言われていました。
しかし翌日朝、少量のおしるしと生理痛のような痛みがあり、
13時に入院となりました。経産婦だからか、余裕で耐えられる程度
の陣痛でも、どんどん子宮口が開いてくれました。陣痛がお尻の方に
来た時、声が出てしまう位の強い痛みに変りましたが、そこから30分
程度で無事に出産できました! 1人目のお産は中々子宮口が
開かず、途中で陣痛が遠のいて促進剤を打ったりしてかなり辛かった
のですが、今回はとてもスムーズに出産できて良かったです。

出産後はおいしい食事と広くてきれいな個室で快適な入院生活を
送ることができました。また、助産師さんの方から「夜は赤ちゃん預かり
ましようか? 帰ったら上の子のお世話で大変だから、入院中は体を休めた
方がいいですよ!」と言って下さり、気持ちよく預けて休むことができ
ました。スタッフの皆様、本当にありがとうございました。

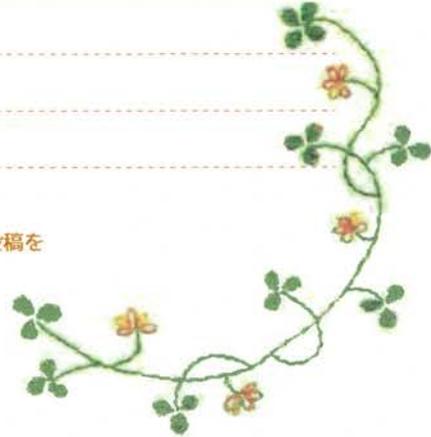
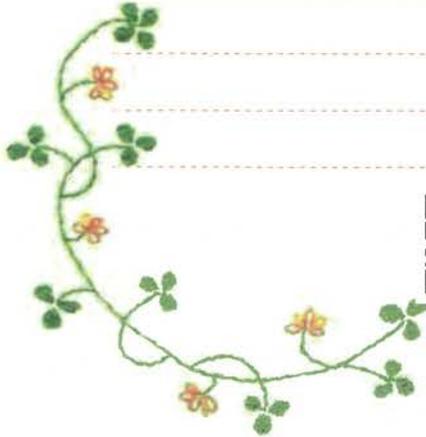
フレママの皆様、安心してお産に臨んで下さい。応援しています!



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
スレママ(妊婦)の皆様へ

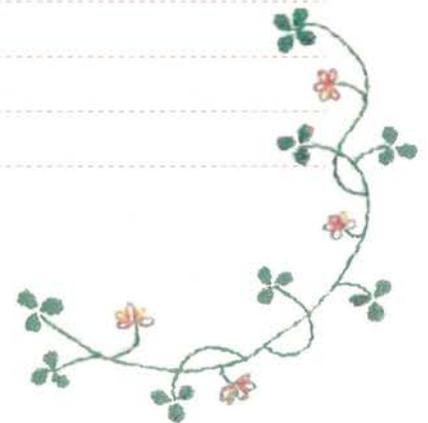
2023 年 11 月出産のママより

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。

出産予定日まで、不安な気持ちで過ごされている方も多いかと思ひます。
それは不安を煽りようですが、お産は想像以上に痛く大変です。
でも、赤ちゃんが出てくる瞬間の感覚、産声を聞いた時の感動は、
直前までの辛さを全て消し飛ばしてくれるほどの不思議な力があります。
「女は良からに〜」とこころから思ひました。
産後や育児中も辛いと思ひますが、出産した時のこの気持ちを
思い出せば何でも乗り越えられます。

パパは“手伝う”という気持ちで好く、育児も家事も、ママに代わって
7割りで取り組んでもらえると、いつまでも夫婦円満でいられると思ひます。





ちょっと先輩ママから フレママ(妊婦)の皆様へ



2023 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。

こちらの病院では初めて出産をしました。1人目の時は違う病院で
7日間入院をしていたので、こちらでは4日目には退院なことが最初は
心配でしたが、出産の時の対応、声かけ、等丁寧に助産師さんに
していただき1人目の時よりもとてもスムーズにまた体の回復も早く
過ぎることができました。少しだけ股は裂けてしまいましたが、日常生活に
支障なく過ぎています。出産時「痛いねー、ヤ」「上手だよー」等の声かけ
ながら体を助ため、腰をマッサージしてくれてサポートしていただいた事とても
ほげみになりました。病院に入ってから1時間で行った出産でした。

入院中は、ストレスもなく日々体の回復につとめることができました。
院内はどれも清潔で、毎日スタッフの方がきれいにしてくれているのがよく
わかります。ご飯もとてもおいしく毎食楽しみでした。ちょっとした良いホテル
たなあってしみじみ感じていました。

「夜も体がつらくないよ」ありがとうございますと声をかけていただいたので
赤ちゃんとお願いし、ゆくり休ませていただくことができました。

もし、もう一人授かり、出産する時は、こちらでさせていたいただきたいと
思っています。こちらの病院は、どう思えば産院で可♡



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 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。

妊娠おめでとございます。ナラヤマで2023年11月に出産しました。
私は身内が遠方にしかおらず、上の子の面倒もみる必要があり、夫は忙しいという、
とても不安要素の多い妊娠・出産でした。

無痛分娩を希望していましたが夜に陣痛がきてしまい、一人でタクシーに乗りお産
に臨む事になりました。人生最大の痛みに耐えた分娩でした。最後は自分のか
を振り絞るしかないわけですが、その力を最大限引き出してくれる プロフェッショナル
なスタッフの皆さんの 本当に手厚いサポートに助けられました。

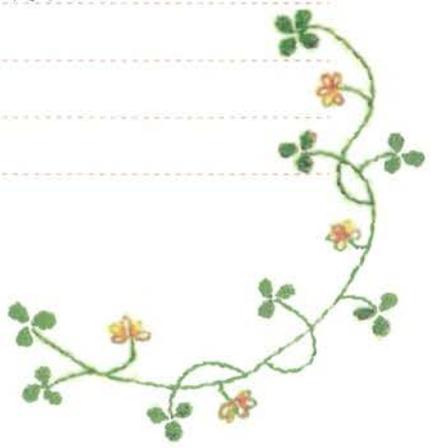
ナラヤマでの出産は間違いなく、かけがえのない人生最大の思い出になると思っ
ます。産後入院中も、母親の体を最優先に気づかってくださり、本当にきめ
細やかなケアをしてくれます。食事もホテル並みの美味しさで、負担があれ
ばいつでも赤ちゃんを預かって休ませてくれて、これ以上ないぜい沢な時間
を過ごすことができます。

このぜい沢な時間のおかげで、少しずつ出産の実感が湧いて、赤ちゃんへの愛
おしさがどんどん強くなった気がします。

分娩という最大の山場をのりこえて、人生最高の発動と、
かけがえのない時間を過ごしていただき。
かんはってください！

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 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させていただきます。

今回は初めての お産で お世話になりました。陣痛は初めは我慢できて
ものの、内診後より急に痛みが強くなり、大騒ぎしてしまい、大変失礼
しました。痛い痛い逃げ回る私をなだめながら的確に処置や指示を
して頂けてありがたかったです。分娩台でも、痛みでパニックになっている私を
上手にいきみに誘導して頂き、思っていたよりもスムーズに赤ちゃんを産むことが
できました。分娩後、赤ちゃんが他院に搬送になると決まった時はとても
ショックでしたが、搬送までのわずかな時間に夫との写真や赤ちゃんの写真を
たくさん撮って頂いたので、入院中はその写真を励みにしていました。分娩が終
わった後もたくさんお声掛けして頂けて本当にありがとうございました。
産後1日は不安や赤ちゃんのいない寂しさ、何かなくてはという気持ちが多く、
気が張ってなかなか休めませんでした。「赤ちゃんがくれたお休み」とスタッフの
皆様に声掛けして頂き少し肩の荷がなくなりました。その後は休息に重きを置いて
過ごすことができました。美味しいご飯が毎日なにより楽しみで、毎回いかに
食べさせて頂けました。入院中に赤ちゃんと一緒に過ごすことなく今後の生活が少し
不安な時もありましたが、人形を使った沐浴練習や、母乳についてもたくさん
アドバイスを聞くことができて、また少し不安はありますが、前向きに退院することが
できました。

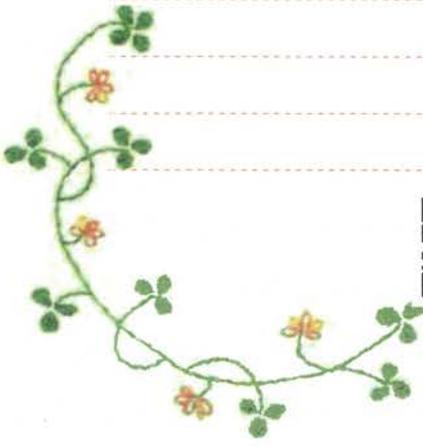
本当にありがとうございました。



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
フレママ(妊婦)の皆様へ

2023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。

39週6日の昼頃、第1子を出産致しました!

自分自身、生まれてこまで大きな病気やケガをしたことがなく、
入院するのでも人生初という健康体で過ごしてきたため、
痛みが強いのか弱いのかも分かりず...。友人の勧めもあり、
無痛分娩をしてみたい!という気持ちを抑えたこと
をきっかけに、ナラヤマせんを受診しました。

臨月に入ってから、youtubeで色々な方の出産動画を見
てイメージを大きくし、不安半分・楽しみ半分...という所
でしたが、実際のお産は、イメージを遥かに超える。
壮絶なものでした...m(-_-)m 夜中から前駆陣痛(割と
強めの)が来て、そこから34時間痛みを耐え、更に
夜間・土日が重なって無痛分娩はできず...「みんなはお
じやなかったのに〜さ」と弱音を吐きまくってしまいましたが、
院長先生をはじめとする医師の皆様、助産師の皆様
にずーっと励ましていただき、サポートしていただき、無事に
出産することができました!! 感謝!! その一言に尽きます!!
産後も、病院スタッフの方々が次々に「おめでとう!!」と言いに

来てくれて、ああ、乗り越えられたんだ...と実感しました。

お産は体力と気力が大切だと、学びました。体力は自力
ですが、気力はたにさんのスタッフの方が高めてくれるので、
何とかなります!! 頑張り続けてください😊!!!!

しあわせ お・さ・ん

NARAYAMA
LADIES CLINIC

スタッフの皆様へ (ヨリ)

本当にありがとうございました。

「無痛でいきから」くらいの軽い気持ちで
あまり考えずに産院を決めたので「おかげ」……
ナラヤマ、(神)でした!!!

体育の教員(高校)を仕事としているので、
日頃から生徒には「根性だ〜!」と
指導しているのですが(笑)、自分が一番
根性がなかったです…… 笑

無痛でまなくなり、想像以上の分娩時間
となり、完全に心が折れていたのですが、
皆様の励ましと声かけ、マッサージをしていた
いたり、温かいタオルを用意して下さったり……
本当にそれがなければ、越えられないカベでした。

産まれた後、院長先生が分娩室に来てくれて
「良かったね!」と喜んで下さり、越えたんだ……
と実感しました。その時は「もう2度としません!(笑)」
と言ってしまったのですが、もし2人目があったら、
またナラヤマさんにお世話になりたいです♡
本当にありがとうございました!! 子育て、頑張ります!!

ちょっと先輩ママから フレママ(妊婦)の皆様へ

2023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させていただきます。

☑ 妊娠中：職業 マッサージ師 通勤 都内まで北上尾～1時間半片道
母子手帳ももらってから、上尾市・駅で頂いたマタニティマークを付け、
優先席に座らせてもらうようにしていました。つわりが酷く、匂いか(人かクワイ)と
つらく感じていましたかマスクをしてやり通しました。12週あたり
から水も飲んで吐いてしまい、体重も~~減~~-6kg程落ち脱水症状も
あった様で3ヵ月~~休~~休職。少しづつそうめんやフライドポテト(元々好き物)
アロニアやフルーツゼリー、匂いの果物を食べられる分(物)も食べていました。
状態が改善し、復職。(時短勤務=母子連絡カード提出)
休職(産前・産後休暇)までの手続きをしながら勤務。有給消化をしつつ
産前の1ヵ月前から休職。産前は実家への里帰りはなし。市の^{ハパ22&}アレマ教室
(休暇)受講済。
☑ 産後：退院時後、1ヵ月実家へ。(上尾市内)土日休みの夫は休みの度に来る予定。
実家から戻った後、夫が1ヵ月有休~~取得~~取得。自分は育休1年〜取る予定。
母子共に~~健~~康。

☑ 出産予定日から1週間ぐらい過ぎてしまい、~~お~~あけて動画でどうしたらお産
か出来る状態(陣痛が来るのか?)を調べました。もう少し早くから(マザークラス
後期の動画)病院で~~調べ~~調べた事を実践出来ていたら良かったかなと思いました。で、
初めての出産でしたが、その前に3人お産へ旅立ってしまっていたので
頑張って産まれて来てくれたことかとても嬉しかったです。夫や親達、そしてクリニック
のスタッフさん達が支えてくださったので出来た事だと思いき、
赤ちゃん、自分、先生やスタッフの皆さんを信じて頑張る!という
気持ちで出産に臨みました。皆様も素敵なお産となりませう
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 フレママ(妊婦)の皆様へ



2023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。

第2回の出産でお世話になりました。

妊娠中から体調不良でいろいろありましたが、
安心して相談できる環境を作っていただいていたので
心強かったです。

出産時は助産師さんにたくさん支えていただき、
進行状況などマメに教えていただいたので
頑張る力になりました。

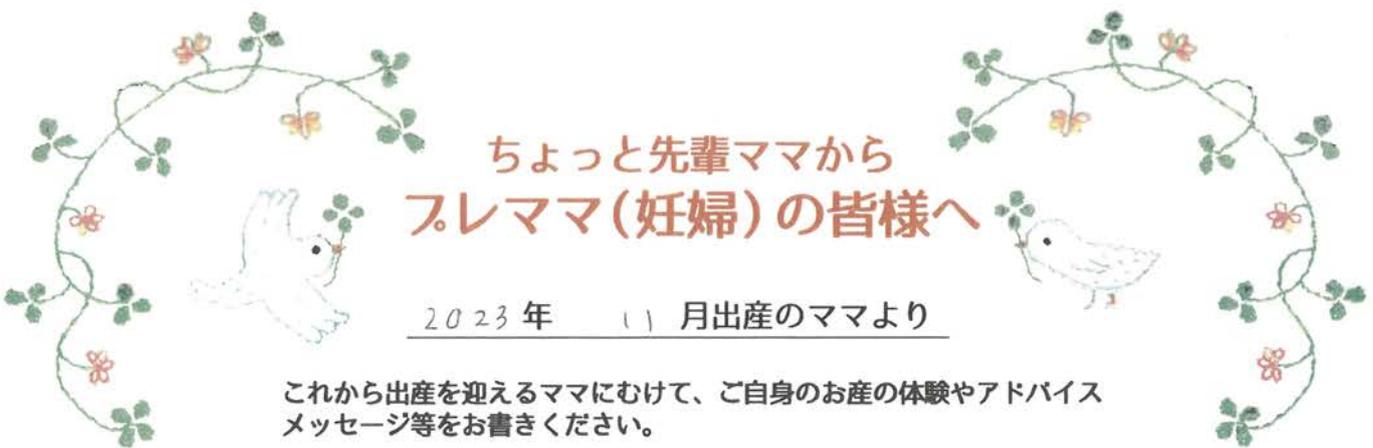
1人目と2人目の出産は全然違ったので、
出産って本当に奇跡だなと思います。
大変なことがあっても、赤ちゃんに会えたときの感動や
かわいくに勝るものはないので頑張ってください。



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 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。

妊娠おめでとうございます。

今は体が辛かったり、不安や心配があったりするかもしれませんが

少しでも参考になったらうれしいです。

私は今回ナラヤマさんで3回目の出産でした。

妊娠期間中は、つわりがあってしんどかったり、や、とつわりがあさまでE

明け方足を叩いて目が覚めるようになったり、お腹が大きくなってまたら

息苦しかったり…インスタでキラキラしてるママニティママたちは何故あんなに

キラキラなの!?とうらやましくなったり…気持ちも体も不安定でした。だけど、

私が一番不安だったのは出産です。正直、3回目の今回になって

初めてこわいと思いました。理由は2人目の時、本当に痛くて

辛くてビニクになったからです。2人目を産んだのはコロナ禍で立会い

も出来なかったのが、心細さもあったと思います。

今回の出産は結果として、すごく満足なお産になりました。2人目のことが

あったのが立会い希望でしたが旦那は間に合わずだったけど、助産師さん

たちと一緒に頑張りました。

陣痛の時とにかく「呼吸に集中」これだけ意識すると良いです!!! 本当に!

目は見開いて、しっかりと吸って ~~そ~~ そとはくの だまされたと思って

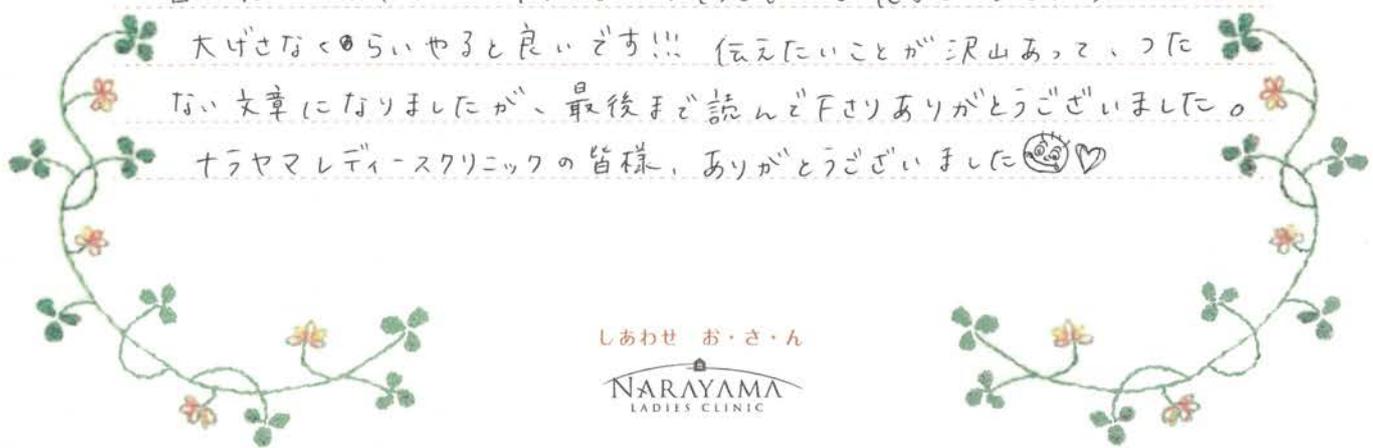
大げさなくらいやると良いです!!! 伝えたいことが沢山あって、つた

ない文章になりましたが、最後まで読んで下さり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様、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
フレママ(妊婦)の皆様へ

2023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。

初めての出産で陣痛がどのくらい痛いのか
何も分からず、家で様子をみていました。不安に
はたためて電話したところその日に入院となりました。
夜にたまたまどろみ、病院に着くと痛みが少し減り、
ほい時々痛みが起きる程度で朝向かえました。
朝5時頃から経緯は痛みが10時くらいまで頑張ると
耐えられずこの段階で旦那さんを呼んでいいとの事で
来てもらいました。旦那に誰かがあつと私のほとりまで強く
押かりました。

そこから本格的に痛みがずっと陣痛がきて気持ち
が楽に返して来たので13時40分頃になり、たくまんの
助産師さん達から子宮口を開かせてくれて14時に
分娩室へ移動、14時9分に出産を終えました。
本当に痛くて何より辛い時間でしたが、自分の子供を
胸に置いてもらった時本当に感じました。

助産師さんがお母さんその時に必ずこうしてと指示を
出してくれるので的確に示して進んでいけば終わりな
必ず来ます。私は途中痛みが少し減ってしまいました。

お母さん優しく、苦しんでいる時も声かけにはげました。
今まで一番辛い時間でしたが、今まで一番の幸せが待っていました。
大変ですが頑張ってください。応援しています。

ちょっと先輩ママから
フレママ(妊婦)の皆様へ

2023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させていただきます。

手が改めでたくさんの助産師の皆様
先生方に感謝申し上げます。〇〇
たくさんの方々に支えられ、とってもかわいい
宝物に出会うことができました。😊❤

ネット社会の今、インスタやYouTubeで
たくさん陣痛のことや出産のことを
(どうしたら少しでも楽にできるかというもの
ばかり...笑)

見ていましたが、実際分娩台に登った時
"痛い! 痛い! なにこれ! 知らない!!!"と
パニックで頭の中は真っ白でした。こ
どもそんな時、立ち合ってくれた助産師さん
のアドバイス、声かけで頑張れました。
目の前の助産師さんを信じれば"絶対に
大丈夫"です。😊

出産を終えて、母に感謝を伝えたいと思いました。
そして病院の皆様にも。主人にも。あべの方々に
感謝です。

10ヵ月ありがとうございました!

ママにしあわせおさんでした

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 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させていただきます。

今回初めてナラヤマレディースさんにお世話になりました。

初産婦でわからないことだらけで不安ですが、スタッフや先生方が
とても丁寧に対応して頂いたおかげで今日のお産を乗り越えること
ができました。本当に感謝しています。

お産では破水から始まり私自身長いお産に感じましたが、対応して
頂いた方皆さんがとても優しく、たのが印象的でした。

痛みに耐えられず何度も弱音をはいたのですが、その時も頑張
るよ等声かけしてとてもかになりました。出産後も顔見に来て頂
いたり最初から最後までどのスタッフも優しくとても良いお産が
できました。とてもお薦めの産院だと思います。不安なことはスタッ
フの方々に聞くことで不安やお産のイメージがつかうと思います！



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 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。

今回もナラヤマさんで3人目の出産をしました。

3人とも自然分娩で、1人目の時は陣痛始まってから産まれるまで24時間ほど
かかり、ほんとうにしんどかったのですが、2人目の時は呼吸法に気を付けたら
なんと陣痛に耐えられて5時間ほどで産まれました。

今回は病院に着いて15分ほど破水してから1時間ほどで産まれました!!!

これから出産するみなさん、呼吸法大事です!!!

助産師さん達もみんな優しいのでとても心強かったです。

そして何より入院中のナラヤマご飯をまた食べれるのが何よりも楽しかったです!

ナラヤマご飯最高です!!! 今回で最後なのがさめしいくらい... (笑)

入院中は退院したら大変だと思っからと夜間は預かってくれて夕しがりにより
1人が休むことができました!! たくさんサポートしてくれて安心です。

ナラヤマのスタッフの方々、お世話になりました😊





ちょっと先輩ママから
フレママ(妊婦)の皆様へ



2023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。

初めての 出産を ナラヤマさんで お世話になりましたの
里帰りだったので 32週の 検診 から飛んだが、
助産師 外来 などで 不安なことはないかと 気にかけていただきました。

立ち会い 出産について、 もともと バスプランでは 分娩中は 別室に
いてほしいと 計画していました。
が、 いざ 陣痛 がきて その間 ちゃんと 夫に サポート してもらうなかで、
やっぱり 最後まで 側に いて 見届けて ほしい と思い、
助産師 さんからの 後押しもあって 最後まで 立ち会い 出産 になりました。

結果、 夫婦 2人 として お腹の中の 赤ちゃんの 3人で、
出産を 乗り越えたんだ！ という 気持ち が 強く 残って、
辛かった けど なのに、 ほんとうに 「しあわせ おさん」 になった と思います。

立ち会い 出産を 予定 している パートの方へ、
長く 大変な 出産と 一緒に 戦う 覚悟 を もち
ぜひ たくさん 声かけ サポート して あげて ください！！



出産 予定の方、 ナラヤマの 助産師 さん たちは 優しく 導いて くださるので、
安心して 赤ちゃんに 会える 日を 楽しみに して ください！！





ちょっと先輩ママから
フレママ(妊婦)の皆様へ

2023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。

今回、第二子となる息子の妊娠中から出産で大変お世話に
なりました。

前回の初産での出産後の不安がずっとあり、二人目の出産後
の特に入院生活に今回も不安を感じていました。

ナラヤマさんを選んだのは単純に自宅から近いだけと理由でした。
しかし、通院していたうちに一人目では経験済みから「助産師外来」
という選択肢が今までにはない新生児をお世話するプロの方々と直に出産
への対応や不安等話せる機会が設けられていて、私の入院生活に
対応する不安はそこで一気に解消されました。

いざ出産の日を向かえ、予想外にも第二子は逆子の為、予定帝王切開
での出産でした。不安な気持ちを抱えていたけれど、そこもスタッフの方々は
常々私たちに寄り添ってというようにお声かけと安心感を与えてください。
手術も終了、我が子の姿を見た時はとても嬉しくまた、不安な気持ちを
感じさせないようによく声をかけてくださり、手をにぎってくださり、
二人目産んでくれる出産はよいと思いました。また、入院生活の不安も
ナラヤマのようにならぬ一人前らしい人は、私の身体を常に気遣ってくださる
ばかり、反対に甘えてばかりで申し訳ない気持ちばかりでいっぱい温かいです。

ナラヤマのスタッフさんとの会話も楽しく、日に日に退院が近づいてくるのが
嬉しいとすら感じる、こんな素敵な病院はよいと思います。

先生方も毎日のように術後の心配に来てくださり、夜に頑張ってお
暮らしていただく院長先生の対応も本当に嬉しく、今後何かいには是非通
わりたいという皆さんの皆さん温かい方々と病院でした。本当にお世話に
なりました。ナラヤマさんで出産ができて、この先の育児も楽しく自分らしく
できそうです。ありがとうございました！

しあわせ お・さ・ん