ちょっと先輩ママから
プレママ(妊婦)の皆様へ

2023 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ございます。

今回 初めての出産を ナラヤマさんで お世話になりました。
無痛分娩 を 希望していましたが、結果 破水からの自然分娩
となりました。陣痛が 始まってからも なかなか 進まず ほんとうに
しんどかったですが 夫と助産師さん達 のおかげで 乗り越えることが
できました。 本当に感謝しています。

たくさん SNS等で 学んできましたが やはり 助産師さんのアドバイスが
1番効果が あったなと感じます。良かったポイントは 呼吸法と
骨盤エクササイズです。仕事柄 同じ姿勢が 多かったりしていたので
股関節が硬かったり リラックスした状態が 難しいことも…
受講していくと だんだんと 身体が やわらかくなっていくのが わかりました。
陣痛は ほんとうに 大変でしたが、~~分娩台~~に やってよかったなと思います。

これから出産予定の方へ ナラヤマの先生方 助産師さんたちは 優しく
導いてくださるので 聞いて しっかりと やっていけば 大丈夫です。
入院中も 大変な時は 預かっていただき 休むことが できました。
沢山 サポートしてくださるので 安心です。

ナラヤマレディースクリニックの皆様、本当に 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
プレママ(妊婦)の皆様へ

2023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ございます。

41歳で初産でした。院長はじめ、医師の皆さんは優しく、しかし年齢的なリスクは、きちんと説明してくださり、母子ともに安全にお産を進めるために尽力してくださいました。

不安なことは小さなことでも質問するのがいいですよ。また、健診では エコー技師の方が赤ちゃんを可愛い、可愛いと言ってくださり、毎回楽しみで、早く赤ちゃんに会いたいという気持ちを盛り上げてくださいました。 最終的には、自宅で高位破水し、「今日を誕生日にするよ!」と言われてから、心の準備が追いつかずのお産になりましたが、私が不安を感じる間も無いほど、助産師の方々が話しかけ、手をにぎり、励まし続けてくださいました。お産の現場って、こんなに明るく賑やかなんだと、イメージが覆されました。下半身の感覚が無い中でも、師長さんが「もうすぐ赤ちゃん出るよ! 産んでるイメージして!!」と言ってくださり、私が自分で産んでいるという体験を、より記憶に刻めました。本当にすばらしい声かけだったと思います。いつか娘が話せるようになった時、誕生の瞬間にみんながお祭りのように喜んでくれたことを伝えたいと思います。

入院中は、新生児のお世話に気持ちが焦り、たくさん泣いて迷惑をかけましたが、どなたも優しく真剣に向き合ってくださいました。医師、助産師、看護師、事務の方、調理師・配膳・清掃の方、すべてのスタッフさんが「ママと赤ちゃんの幸せのため」という目標に向かって働いているのが感じられました。2人目を授かることができたら、必ずまたナラヤマさんにお世話になりたいですし、今、どこで出産するか迷っている人がいれば、絶対にナラヤマさんをおススメします!!
(ごはんは毎回多種多様で美味しいですし、シャワールームのシャンプーはサラサラになって気分が上がります☺)

命の誕生は、ときに緊急事態もあると思います。本当に尊いお仕事だと思います。

私と娘の2人分の命を生かしてくださり、無事退院できたことを本当に感謝申し上げます。

ありがとうございました♡♡♡♡♡♡

ちょっと先輩ママから
プレママ（妊婦）の皆様へ

2023 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ございます。

2019年12月，2021年10月に続き，3回の出産を
ナラヤマさんでお世話になりました。3回とも帝王切開での
出産でした（1人目が逆子さんだったため）。
3回目でしたが，やはり健診～産後の後陣痛まで，
緊張と不安がありました。特に，手術前，中，後，は，~~痛み~~と
思うように体がうごかないので，不安な気持ちが強かったですが，
執刀中の先生や，助産師さんが，声をかけてくれて，深呼吸しつつ，
最大限リラックスできながら，私らしい出産をむかえることができました。
入院中は，0～2日目が，痛みとの戦いでしたが，助産師さん
のフォローがあったおかげで，のりこえられたように思います。経験上，
少しでも痛みがでてきたら，すぐ痛み止めの坐薬や点滴を使って
もらっていました。ナースコールもすぐ対応してくれて，最小限の痛みに
おさえられたように思います。
お部屋を掃除してくださる方，食事を作ってくださる方，助産師さん，先生
など，3つかですれ違う全てのスタッフの方がすごく温かい声かけを
してくださり，愛情を持って赤ちゃんをむかえいれてそうな自信がもてました。
ありがとうございました。2週間健診，1カ月健診でもお世話に
なります。

ちょっと先輩ママから
プレママ（妊婦）の皆様へ

2023 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ございます。

初めての出産で不安な毎日でしたが、入院中助産師さんにたくさん助けられました。お産のときは、一番辛いときに寄り添ってもらいました。破水から始まりいつ陣痛が来るかとドキドキと不安なときも様子を見に来て下さったりと安心しました。陣痛中も腰をさすってくれたり、旦那さんに適確なアドバイスをしてくれたりと感謝の気持ちでいっぱいです!! 赤ちゃんのことを考え、帝王切開になりましたが、不安で不安でしょうがいただった気持ちを前向きな声掛けでかき消してくれました。我が子のために最善を尽くして頂いたことにも感謝しています。

入院中もわからないことや不安に思う気持ちを全力で向き合ってもらい乗り越えられました。何かあったらすぐに相談して解決できるようにすると気持ちが楽になります。

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

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ございます。

2度目のお産でお世話になりました。
前回（今回もですが）コロナ禍でのお産では面会×，立ち会い×と厳しいじょうけんの中でのお産でしたが 心細くなく安心してお産ができたのは ナラヤマさんの助産師さん、日々の検診でお世話になった先生方が，本当に優しくて温かくて，それが忘れられなくて 今回も迷わずこちらで出産させてもらうことに決めました。
前回のお産の入院の時は 高位破水→促進剤→陣痛→出産でしたが 今回は自然陣痛→出産ということで経産婦ということもあってか もうもう あっという間でした。今回は立ち会いができたので家族の協力のもと だんなさんと、あとは電話対応から本当におだやかに守って支えてくださった助産師さんのおかげで たーっくさんほめてもらって おだててもらって（笑）無事産むことができました。2度目といっても忘れていることばかりで でもちゃんと助けてくれて，手をにぎってくれただんなさんと一生忘れないお産を経験することができました。むすこも毎日かわいくて幸せいっぱいです ♡♡
そして初めての個室！今回は空きの都合でBタイプの方を利用させてもらったのですが、ここがもう夢心地でした…。いろんなことを気にすることなく、自分のすること なすことで誰かに負担や嫌な思い等させてしまう心配なく（笑）いびきをいろいろすることなく（笑）すきな時間にトイレ、シャワー，でんわができること，むすこをあずかっていただいて休ませてもらえたこと，自分の生活に戻る前に母ちゃんがまず元気でいるために，この個室はもう、大正解でした…。だんなさーんに感謝し（笑）退院後も元気で笑ってがんばれそうです！おそうじの方、ごはんを作ってもってきてくださったスタッフの方々の一声一声がうれしく、ごはんもおいしく、本当に最高入院生活でした!!
ありがとうございました

ちょっと先輩ママから
プレママ（妊婦）の皆様へ

2023 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ございます。

今回2人目の出産でナラヤマさんに初めてお世話になりました。
前回の病院では白黒のエコー写真だったので、ナラヤマさんのリアルなエコー写真は検診の度楽しみでした。
妊娠9カ月で~~早産~~切迫早産になり、1カ月入院しました。1カ月も上の子に会えないさみしさと、「もし今産まれてしまったらどうしよう」という不安で押しつぶされそうな日もありましたが、助産師の皆さんの優しさに大変励まされました。設備もきれいで、お食事もおいしく、配膳や清掃、事務のスタッフの方々も皆親切で優しくて、ナラヤマさんにして本当に良かったなと思った1カ月でした。
1人目のお産がトラウマで、2人目は無痛分娩を希望していましたが退院時には「無事正期産に入れただけで充分。元気な赤ちゃんに会えるならもうゼイタクは言えないな」という気持ちでした。
陣痛がきたのが日曜だったので やはり無痛分娩はできませんでしたが、かわいい我が子に会えて大満足です!!
お産中は大さわぎしてすみませんでした（笑）やはりすさまじい痛みに叫ばずにはいられませんでしたが、とても頼もしい助産師さん達に導かれてなんとか乗り越えることができました。初の診の時からずっとお世話になった浅尾先生や退院後お世話になった院長先生にも心から感謝しています。ここでお世話になって本当によかったです!
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
プレママ（妊婦）の皆様へ

2023 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ございます。

無痛分娩希望でしたが、緊急帝王切開での出産となりました。
想像以上に不安や痛みもありましたが、皆さんにとても良くしていただき無事に出産することができました。産後もいろいろと相談にのっていただきなんとか今後頑張っていけそうです。ありがとうございました!!

ちょっと先輩ママから
プレママ（妊婦）の皆様へ

2023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ございます。

今回初めての妊娠、出産をナラヤマさんでお世話になりました☺☆ 本当に本当にありがとうございました☆
妊娠の時から、悪阻がひどく、点滴に通ったりしていました。
ナラヤマのスタッフの方々が本当に本当に優しく接してくださり、終わりが見えない悪阻で苦しい時期を乗り越えられました☆
胎児スクリーニング検査の際には、1cmぐらいの心臓の影に気づいてくださり、大きな病院で1度診てもらうことになりました。
その時は不安でしょうがなかったのですが、私たちが安心するよう、詳しく説明してくださりました。とくに異常はなく、その後も安心して妊娠生活を送ることができました。大きな病院の先生も「ナラヤマさんはすごく詳しく丁寧に診てくれるから信頼できるよね☺☆」と言ってました!!
本当にその通りだと思います。☺♡
出産時も逆子だったので帝王切開でしたが助産師の方がずっと手をにぎっていてくれて、1つ1つ丁寧に説明してくださり、心強かったです☆
手術自体が初めてだったので、担当の先生、助産師さん、サポートしてくださる人達のおかげで安心して乗り越えることができました。
入院中も1つ1つ丁寧に教えてくださり、励ましてくださり、心の支えでした☺。ご飯もおやつも毎日とっっっってもおいしいです♡!
プレママのみなさん、不安ももちろんあると思いますが、ナラヤマさんにいる全てのスタッフ、先生方、助産師さん…に身をゆだねて、"しあわせ お・さ・ん"をして下さい♡。我が子は本当に本当にかわいいです☺♡。愛しい宝物に会うまでもう少しがんばって下さい☺。

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

2023 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ございます。

第2子出産でお世話になりました。
無痛分娩希望でしたが、お産が早まり自然分娩と
なりました。
分娩時には、呼吸が乱れそうになるのを声がけで
整えて頂きながら、無事に出産することができました。

入院中も、助産師の皆さんが優しくサポートして下さり
身体を休めながら赤ちゃんと過ごすことができました。
お食事もとても美味しくて、毎食楽しみながら頂きました。
ナラヤマフォトも可愛く撮れて嬉しかったです。

こちらの産院で出産できてよかったです。
私の中でしあわせおさんができました。
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
プレママ（妊婦）の皆様へ

2023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ございます。

今回のお産もナラヤマレディースクリニック様にお世話になりました。
初めてのお産は、分娩時間が約30時間だったので体力的にも精神的にもいっぱいいっぱいになっていた記憶があります。今回は2度目のお産ということもあり、分娩時間が約7時間でとてもあっという間に感じました。今回は気持ちの面で少し余裕が持てていた気がします。子宮口6~7センチ頃までは、助産師さんとお散歩をしたりスクワットをしたり世間話しをしたりと、リラックスしながら過ごすことができました。また、アロマを枕元に置いてもらったりマッサージをしてもらったりと、少し眠ってしまうくらい心地良い時間を過ごすことができました。陣痛がピークに強くなってきた時には腰を押してもらうことで楽に逃すことができました。長い時間側でサポートしてくださった助産師さんには心から感謝しています。
産後の入院生活では、赤ちゃんの気になる事や、授乳での悩みなどを気軽に相談できる優しい助産師さんばかりで、とても安心して過ごすことができました。

1度目も2度目も大満足なお産となり、一生忘れることのない貴重な経験をすることができたことを、とても有り難く思います。
今回のお産に関わってくださった全ての方々へ感謝致します。
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

2023 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ございます。

私は今回3人目のお産でした。妊娠したことが分かったとき、正直おどろきと不安で素直に喜べませんでした。上の子たちは年子でまだ小さく、3人目なんて私たちに育てられるのか、不安で仕方なく夫婦で話し合いを重ねました。お腹の中に宿った命を一緒に育てていく決断をしたのは見えない将来よりもやってみて共に考えていくことを選べたからです。それからは悪阻があり、上の子たちの世話は手抜き、家では横にならせてもらっていました。仕事中は気が張っているのか悪阻もなく家に帰ると悪阻が…と精神的にも上の子たちのことがおざなりになっていることがジレンマでした。お腹が大きくなり逆子になり、まだまだ甘えたい年齢の上の子たちに我慢をさせてしまったり、イライラしやすくなったりと身心の変化に戸惑うこともかなり多かったです。改めて、夫に現状を伝えることや母に助けてもらうこと（周りに甘えること）が大切だと思いました。3人目とはいえ、妊婦期間中の生活や赤ちゃんの様子は全然違いますし、お産の逃しも3人3様でした。でも不安になったときはナラヤマさんに相談させていただき とても安心しました。またお産も3人目とはいえ違うので、今何をしたら良いのか分かりやすく教えていただきゆったりとした気持ちでお産できました。かチカチにかたまっていた私ですが“赤ちゃんと会話しながらお産しようね。ママは一人じゃないよ”と言って下さった助産師さん。出産は一人ではない、赤ちゃんを信じて一緒にするんだと思うととても感動し、勇気をもらえました。みなさん、一人ではないです！赤ちゃんもチームナラヤマもついています。

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.5 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ございます。

不妊治療を経て、第1子を妊娠し 出産に至りました。
当初、無痛痛分娩を希望していましたが、血圧の関係で帝王切開にて出産しました。
初めての妊娠、出産であり、痛みにも弱い方で常に不安を感じていた日々でした。ですが、外来・入院で大変お世話になった先生、助産師、看護師、調理の方、の掃除の方々の温かい言葉かけやご対応があり、無事、産休を乗り越えることができました。
大げさかもしれませんが、命の恩人 そのように思っております。

産後は自分の身体のケアが至らぬままに、子どものケアがスタートします。自分自身に余裕がなくなり、知らないうちに自分を追いつめていることがあります。入院中は、特に看護師さんの対応がとても手厚く、安心してすごすことができました。

「頑張る時は今じゃない」「自分1人で育児するわけじゃない、明けない夜はない、肩の力を抜いて」等、いくつも温かいお言葉頂きました。
様々なご配慮に感謝しきれません。

また お世話になりたいと思います。ご迷惑おかけするかと思いますが、また皆様にお会いできることを楽しみにしております。

本当に有難うございました!!

しあわせ お・さ・ん
NARAYAMA LADIES CLINIC

ちょっと先輩ママから
プレママ（妊婦）の皆様へ

2023 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ございます。**

ご妊娠、おめでとうございます。こちらを読まれているということで、第1子の出産に臨まれる方、もしくは初めてナラヤマレディースクリニックでの出産をお迎えなさる方なのではと推察いたします。不安なこともあるかと思いますが、こちらの産院に辿り着いた時点でもう大丈夫です。あなたの産院を選ぶ目に狂いはありません。何も心配することはありません。

私がこちらでの妊娠、出産を経て強く感じることは、助産師さんをはじめとする全てのスタッフの方々の優しいお心遣いと手厚いフォローが有難いことはもちろんですが、一番は、どんなイレギュラーにも迅速かつ丁寧に対応していただくことができるということです。私は戸籍上第1子を出産いたしましたが、分娩としては2回目にあたります。前回の出産では胎児の子宮内発育不良が見込まれると他院で指摘され、実家に近いこちらでTwinsで人工死産を行いました。非常に気を遣わせてしまう妊婦でありましたが、母子ともに暖かく声をかけていただき、退院際は「待ってるからね！」とお見送りしていただきました。「絶対またナラヤマで、助産師さんたちに元気な子を見せるんだ！」と辛い不妊治療も乗り越えることができました。その後無事に妊娠し、今度こそは「普通の妊婦」としてお世話になれそうだと思った矢先の予定日当日、主人がインフルエンザに罹りました。しかし無情にも子宮口は開いており、私もしっかりと菌を貰い、入院日の夜に発熱し、夫婦共々インフルエンザの中の普通分娩（無痛を希望していました）となりました。「普通の妊婦」ならずです。しかしそんな緊急対応でも、助産師さんたちは嫌な顔一つせず対応してくださり、こちらの不安な心に丁寧に寄り添っていただきました。お産中もたくさんほめてくださり、高熱の中でも安心して臨めました。出産後隔離期間に突入し、子どもに会えない日が続きましたが、助産師さんたちの手厚い看護とあたたかなお声がけ、また子どもの写真や動画、オンラインで繋いでいただくなど、様々なお心遣いがとても有難かったです。隔離期間があけ、ロングステイでようやく母子同室となりましたが、そこでも皆様に支えられ、無理せず心穏やかに過ごすことができました。

お産には様々なドラマがあります。「普通の妊婦」なんていうものはないかもしれません。ですがどんなことがあっても、こちらの精鋭ぞろいのスタッフの皆様のおかげにより、「しあわせお・さ・ん」になることと思います。何があっても大丈夫です。

最後になりますが、この場をお借りして、ナラヤマレディースクリニックの皆様方に心より感謝申し上げます。次があったら、またこちらでぜひお願いしたいです。次こそ「普通の妊婦」でお産したいです。

プレママの皆様へアドバイスとしましては、インフルエンザワクチンは夫婦共々確実に打つこと、しかし主人はそれでも罹患したので、夫の体調が悪かったらすぐに義実家に頼み、自分は実家に帰って菌から素早く遠ざかることです。

しあわせ お・さ・ん

NARAYAMA LADIES CLINIC

皆様のお産が、素晴らしく、穏やかで、楽しいものとなるよう、心よりお祈りいたします。
出産、お祭り騒ぎのようで結果的に楽しかったです。

ちょっと先輩ママから
プレママ（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ございます。

今回2人目をナラヤマクリニックさんで出産しました。
無痛分娩希望で診察していただいておりましたが
なかなか赤ちゃんが下におりてきておらず…
無痛分娩ができる金曜日にもう一回内診してみよう！と
院長先生に言っていただき、それまでお家でスクワットや
体操をしていたところ、水曜日におしるし、木曜日の午前から
陣痛がきてしまい自然分娩で出産となりました。
無痛ができず、少し落ち込みましたが、先生や助産師さん、
看護師さんなどたくさん支えていただき、産院について
1時間半のスピードお産でスムーズに赤ちゃんがでてきてくれました！
こわいこわいと言っていた私にやさしく的確にアドバイスをくれた
助産師さんには本当に感謝と、本当に「しあわせお産」が
できたなと思います!!またもし機会があればまたナラヤマさんで
お産をしたいですね♪入院中もたくさん甘えさせていただき
ゆっくり休めることができました。本当にありがとうございました！！

これからご出産される方も思い出に残る
「しあわせお産」になりますように。

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

2023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ございます。

今回9年振りの2人目の妊娠、出産をはじめてここらで お世話になりました。
9年振りのお産で緊張していましたが、スタッフの皆さんが 気さくな方達ですごい和みました。

陣痛がきている時、陣痛が落ち着いてる時はこうした方が いいなど アドバイスをいただき助かりました。
足湯をやっていただきとても気持ちよかったです！

陣痛が強くなりいざ出産ってなった時スタッフの皆さんが 励ましてくれて心強かったし 頑張ろって気持ちになれました。
産まれてくる時は助産師さんが指示を的確に出してくれた のがわかりやすかったです。
陣痛が痛すぎて無理ってなったけれどスタッフの皆さんの指示、励ましで 無事可愛い我が子を出産できました。
たくさん サポートしていただきありがとうございます。

これから出産される方大変だと思いますが、スタッフの皆さんが 全力で サポートしていただけるので安心してお産が できます。頑張ってください。

ちょっと先輩ママから
プレママ（妊婦）の皆様へ

2023 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ございます。

初めての出産で里帰りでナラヤマレディースクリニックさんにお世話になりました。実家から近い事と施設がキレイな事、以前にも受診した事がある事から、こちらのクリニックに決めました。里帰りで不安な点もたくさんありましたが、妊婦健診時も入院中も、先生方や助産師が質問に丁寧に答えて頂いたおかげで安心できました。

リモートでのオンラインエクササイズクラスもあり、妊娠中の運動やストレッチが出来た所もサービスが充実していて良かったです。

出産で身体がボロボロになりましたが、皆さんとても親切にして頂けてゆっくり休めました。

ナラヤマフォトも、とても楽しみだったので、赤ちゃんとの良い思い出が出来ましたし、可愛い写真をたくさん撮れて嬉しかったです。

初めての出産は、辛い事もあり、大変でしたが、スタッフの皆さんのおかげで乗り越える事が出来ました。ありがとうございます。

ちょっと先輩ママから
プレママ（妊婦）の皆様へ

2023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ございます。**

初めての出産を、無痛分娩で実現することができましたが、出産までの感想を一言で表現すると「お産って本当に何があるか分からない！」という感じでした。

元々無痛分娩ができたらいいなという思いがあってナラヤマさんを選びましたが予定日の2日前の健診でまだまだ子宮口も固いし、タイミング的に難しい状況で、自然分娩になるものと半ば決め込んでいました。しかしその健診日の夜から前駆陣痛に始まり予定日になった途端に本陣痛、固かった子宮口が2日足らずで4cmまで開いていました。曜日も都合良く、希望通り無痛分娩を受けることになりましたが、ほっとしていたのも束の間、陣痛のピークと麻酔の弱まりが重なり、ものすごい痛みに見舞われたときは、心から世の中のママさん方を尊敬しました。その後は追加の麻酔を受け、さらに先程の痛みの経験からいきみのコツを学んだことで、笑顔あふれる出産の瞬間となりました。

どのお産になるか、ということも、お産の間の状況も、めまぐるしく進展してジェットコースターのような数日でしたが、それは自分に限ったことでなく、お産が本当に十人十色だということなのだと思います。そしていちばん大切なのは、結局最後に笑顔になれることと…要するに「しあわせおさん」になるということで、その点においては最高に達成したと思える出産でした。それはやっぱりナラヤマの先生方と助産師の皆様の力強さ、優しさあってこそで、ナラヤマさんには本当に感謝しています。ここのスタッフを信じれば間違いないです！

これから出産を控えている方々も（特に初産婦さんは色々な情報媒体からイメージするしかないですし）様々な不安やわからないことを抱えていらっしゃると思います。私自身もこれからの育児にいろんな心配事があります。ただ「1人じゃないんだな」「みんなそうなんだな」と安心できる環境をナラヤマさんは提供してくださっているので、大丈夫です！

皆様が「しあわせおさん」を迎えられることをお祈りしています！

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

2023 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ございます。**

2人目の出産でお世話になりました。1人目が35時間程かかり、2人目は絶対無痛がいいと思い、無痛分娩を希望していました。
入院して夜中1:00頃から陣痛がきてしまいましたがなんとか9:00を迎え無事、無痛分娩をすることができました。
悩んでいる方がいたら「無痛」とてもおすすめします!! 陣痛、出産に対する恐怖心を少しでも減らせますし、産後の余力が全然違いました!!（人によるとは思いますが…）

自然でも無痛でも帝王切開でも無事産まれてくれればどんなお産でも感動がすごいです！普段涙もろくはないのですが産まれた瞬間は自然と涙が出てきました！不安や期待やいろんな感情があると思いますが、長い妊婦生活の終わりと赤ちゃんに会えた喜びが待っているので出産まで頑張ってください！応援しています！

最後に、陣痛から出産まで毎日の検診と常に優しく見守ってくださりありがとうございました。陣痛に耐える間、励ましの言葉や状況を細かく説明していただけたおかげで不安が少なく、出産まで乗りきることができました。また、無痛になるようにと丁寧に検診時説明いただいたことで心がまえをすることができました。

妊娠生活始まったばかりの方、もう少しで出産の方、無事赤ちゃんとご対面できるよう応援しております！少子化だなんだありますが子育て一緒に頑張りましょう!!

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

2023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ございます。**

出産予定日当日の夜、「今日の夜陣痛くるかな～？」なんて主人と話をしていました。そこから数分で「あれ？お腹いたい？」となりましたが、2週間近く毎日前駆陣痛があったので、またそれかぁ…と思っていました。でも、なんとなく痛み方がちがう？定期的にやってきてる？これは陣痛か？となり病院へ電話して行った分子宮口5cm開いてました。5cmってことは、真夜中には産まれるかな！？と思ったのですが、中々赤ちゃんがおりてこず、夜中の12時半に陣痛がはじまってから約14時間後のPM14:12に出産しました。陣痛は痛かったですが、私は生理痛が元々重いので、なんとかたえられました！！

娘が産まれた瞬間は、「本当に赤ちゃんがお腹に入ってたんだ！！」という驚きと信じられない気持ちと、嬉しさでよくわからない感情になりましたが、痛すぎて放心状態に…（笑）※自然分娩です。

ですが少しずつ嬉しさが込み上げてきて、何とも言えない人生の中で一番の幸せな気持ちになりました♡ただ嬉しいとか楽しいとかではなく、言葉では言い表せない幸せな感情です♡

妊娠中は不安なこともあり、ネガティブな私はよく不安になり泣いたり主人に当たったり…としていましたが、赤ちゃんの生命力ってすごいなと改めて感じました。今色々な思いを抱えているママ、パパもぜひ赤ちゃんの力を信じてあげてください♡本当に頑張った先には沢山の感動がまっています✿同じ人に沢山甘えながら妊娠、育児ライフ楽しんでくださいね♡

ちょっと先輩ママから
プレママ（妊婦）の皆様へ

2023 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ございます。

第一子に引続き、第二子でもこちらでお世話になりました。
今回は2人目、帝王切開の予定入院だったので、出産に対して
あまり不安は感じていなかったのですが、いざお産となると
急に不安に襲われました。
そんな中、先生や助産師さん、皆さん前向きに温かいお言葉を
かけて下さり、安心して進められました。
産まれた瞬間の感動は今でも忘れられません。
赤ちゃんが泣いた瞬間、"頑張りましたね"と言っていただき
涙が止まりませんでした。
妊娠中は体調も落ち着かず、少しの変化でも不安になりましたが、
診察では細かな質問にも丁寧にお答えいただけるので
安心できました。
1人目は破水から入院、最終的に帝王切開となり、2人目は予定入院、
それぞれ違いがありました。2人目のオペ後は後陣痛や頭痛に苦しみ
ましたが、スタッフの皆さんの献身的な対応~~して下さり~~のおかげで、回復後は
とても幸せな時間となりました。妊娠中はお身体を大切に
無理せずお過ごしください。

ちょっと先輩ママから
プレママ（妊婦）の皆様へ

2023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ございます。

初めての妊娠、出産をナラヤマさんにお世話になりました。
検診に通いやすく、無痛分娩に対応しているという理由で決めました。
初めてのことばかりだったので、その都度優しく対応して下さり、安心できました。
出産は無痛分娩予定だったのですが、思っていたよりも進むスピードが速く、
通常分娩となってしまいましたが沢山私の気持ちに寄り添って言葉をかけていた
だいたので頑張ることができました。
最終的には吸引分娩となり大変でしたが、無事にかわいい我が子を抱くことが
でき、幸せでいっぱいです♡
出産後のお世話の方法も一から丁寧に教えてもらうことができ、退院後もあまり不安なく
過ごすことができそうです☆
パパも面会のタイミングでミルクの体験もさせてもらうことができありがたかったです。
出産が近くなると不安になったり、怖いなと思うこともあるかと思いますが、私の場合は
何とかなる！と気を強く持っていたら乗越えられることが多かったかなと思います。
あとは入院中のご飯がとてもおいしかったです☆ 毎食自分では作れない豪華なご飯でした。
産まれたのが明け方だったのですが朝ご飯から食べることができ、ご褒美のように嬉しかったです。
次に産む時は無痛にできたらいいなと思っています☆
大変お世話になりました🐰

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

2023 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ございます。

突然の破水や想像の何倍も痛い陣痛、イメージをこえる辛さに心が折れそうになりましたが、赤ちゃんの頭が見え産声を聞いた瞬間に本当にすべてが吹き飛び、幸せな気持ちでいっぱいになりました。我が子のかわいさは最強です♡そして出産を経験したからこそ得られたたくさんの感情もかけがえのない宝物です。

辛いお産を乗り越えられたのはナラヤマの助産師さんたちのおかげです。正直痛みのピークの時はアドバイスをもらっても「頭でわかってもできないよ！」と心の中で思っていましたが、声をかけ続け腰をさすり続けて下さったことで頑張ることができました。そしてアドバイス通り頑張れば絶対にいいお産になります！本当に感謝しかありません。助産師さんたちを信じて頑張って下さい！

赤ちゃんの表情・動き・声、ずーっと見ていられるし、ひとつひとつ全てが愛おしくてたまらない💕この子とパパと3人での新生活全力で楽しもうと思います！

ちょっと先輩ママから
プレママ（妊婦）の皆様へ

2023 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ございます。

ナラヤマさんで2度目の出産をしました。
1人目のときは無痛分娩の希望叶わず、促進剤で2日かけて産んだのですが、今回は念願叶って無痛分娩できました！

ただ、経産婦のせいか麻酔の効きよりもお産の進みが早くて、子宮口が開くまでの鈍痛や、麻酔の合間での本陣痛もしっかり味わい、「楽な出産は無いな…」と身に沁みました（笑）

でも無痛分娩のおかげで心に余裕は持てたし、助産師さんの的確な判断でスムーズに、母子ともに無事に出産を終えられて大満足です。

これから出産で緊張すると思いますが、周りがサポートしてくれますし、大丈夫、なんとかなります！

ちょっと先輩ママから
プレママ（妊婦）の皆様へ

2023 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ございます。

これから出産を迎える皆様、まずは ご妊娠 おめでとうございます。私は、上の子が 6才（当時：自然分娩、2,648グラムの女の子）で かかった分娩時間 4時間45分でした。初産のときでも スピーディーに産まれたため、今回の出産のための妊婦健診では ドクター、助産師の皆さまから「あれ？陣痛っぽいな？と思ったら スグに電話して!! 家で産まれないように!」と念押しされていました。結果的に予定を4日過ぎて、12/12の AM 2:55に 自然分娩、分娩時間 3時間で 産まれました。経産婦とはいえ、陣痛への怖さ・不安があったのですが、優しい助産師さん や 的確な医師の皆さんのおかげで スムーズに冷静に、良いお産ができました。本当にありがとうございます!!

会計や事務のスタッフ様、清掃スタッフ様、調理・配膳スタッフ様 栄養士さん、ナラヤマレディースクリニックに関わるすべての方々が 本当に 優しいので、「ナラヤマさんで産んで良かった…☺♡」と心から感じています。

私なりの アドバイスにはなってしまいますが、「産前の骨盤矯正エクササイズ（オンライン）はぜひ1度で良いから参加してみてほしい」です☆ 私自身、仕事があり 産前休暇に入ってからやっと数回受講できましたが、骨盤が ほぐれたのは良いお産に つながったと思います☺
これから出産を迎えるプレママさん、安心して ナラヤマレディースクリニックの皆様を信じて、身を委ねちゃってください♡

しあわせ お・さ・ん

NARAYAMA LADIES CLINIC