

ちょっと先輩ママから
プレママ(妊婦)の皆様へ

2024 年 / 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。

- ① 第1子(6年前)、第2子(4年前)をナラヤマで無痛分娩で
産み、今回の第3子も無痛希望でしたが、日祝の分娩と
なったため普通分娩でのお産となりました。第3子にして
初めての普通分娩となったので、普通分娩が決まった時には
恐怖と不安を胸がいっぱいになりました。しかし、実際に
経験してみると確かに痛みはありましたが、助産師さんの
おかげで思い出に残る幸せなお産になりました。その後
産後の出血が多く、他病院に転院搬送になってしまい、
他病院で一泊入院となりました。そして、ナラヤマに戻った
時には、今回のお産に関わっていない助産師さんにも
情報がいきなり共有されていて「体調大丈夫？ ママの回復を
優先して赤ちゃんのお世話も遠慮せず」と丁寧に優しく
とてくさんの温かい声をかけて下さいました。私がナラヤマに
いない間の赤ちゃんの写真も頂いて嬉しかったです。
こんなこと聞いていいのかな？」と思う質問にも、いつも真摯に
答えて下さり、合計3回の出産で先生、助産師さん、
看護師さん、事務さん、助手さん、西膳の方々、お掃除
スタッフの方々、たくさんの方々と関わりましたが、冷たく
扱われたり、嫌な思いをしたことは一度たりともありません。



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

② たったひとつの「ジ」難点があるとすれば笑、外来は予約してこも
待ちます笑。でも、外来の待つのはしょうがないんです。
それだけ一人一人の又々に丁寧に向き合い、時間をかけていることの
裏返しだと私は思っています。

話しはそれですが、私は第1子出産後 約3週間経ってから、
自宅にて大出血し、自ら救急車を呼び、ナラヤマで処置を受けるも
止血とならず、とある有名病院に搬送となりました。そこで、
ナラヤマからの紹介状を見て救急外来の医師が「これだけの確信
がかりやうい紹介状を書けるクリニックはすごい病院だね」と
ナラヤマを絶賛していました。

妊娠発覚し、出産する病院を選ぶ時に、NICUがあったり、
輸血がすぐできるような大きい病院を出産すれば、何かあった時の
安心感があるので、それを決め手に選ぶこともあるかと思っています。
でも、ナラヤマで何かあったら、クリニックの設備内での治療の
限界を見極め、しかるべき高度医療機関を紹介してくれようという
問題ないと感じました。

私はたまたま実家から近いことがきっかけでナラヤマと出会いました。
一人目から幸せなお産ができたおかげでろくろ産もうと思ったこと
言っても過言ではありません。もちろん産むのは又々自身ですが、
「誰とどんな風に産むか」はとても大事だと思っています。
先生や助産師さんのことを心から信頼し、幸せなお産ができた
経験は、子育て期間だけでなく、一生胸に刻まれると思っています。
出産は「怖いもの」「痛いもの」「辛いもの」と思っている方に、
ぜひナラヤマでの出産を経験してほしいと思っています。

また、今回の貧血のことで、病態や今後の経過や注意点について
慎重に判断し、私が納得するまで時間をかけてしっかり説明して
下さった先生、ありがとうございました。退院後も自分の身体と
向き合い、変化に注意しながら過ごしたいと思っています。私もろくろの
子育て、楽しませてもらって!

3

私が第2子を産んだ後、コト禍になり、第1子や第2子の時とやり方が違う点が多々ありました。院内感染に注意しながら、またこれらの満足感を得るために日々進化し続けるナラヤタチーヌクリニック、最高です!!

最後になりましたが、安心安全なお産はもろ3人のごこと、美味しいごはんも、フットの企画も、ずっと飾ってある洗面所の生花も、陽気な気分を盛り上げたお掃除も、いい香りのシャワーも笑...感謝の気持ちでいっぱいです。

今後は婦人科系、おばあちゃんになっても通いますね。
本当に本当にありがとうございました!!



ちょっと先輩ママから スレママ(妊婦)の皆様へ



2024 年 / 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。

1月にナラヤマエで1人目(女の子)を出産しました。不妊治療の末に授かった子だったので
どんなことも乗り越えたい!と思いの痛みを耐えられるのか不安でした。

そして私の出産は、破水からスタート! その後、自然分娩で進めていったのですが、
陣痛が微弱になることもあり色々な方法をとりましたがなかなか進みませんでした。(結構本当にヘビーで体力がギリギリでした...)
なんとか全開まであと数分...までいったのですが、子の頭のサイズと私の骨のサイズが合わない
結果的に安全を優先して、帝王切開での出産となりました。

普通の分娩からの帝王切開でまさにフルコースでしたが、産後直後から本当に良いお産だったと感じています。
もちろん痛みは強く辛かったです。良い経験・思い出ができたからだと思います。

☆当日担当の助産師の方は、呼吸法を伝えてくれるだけでなく、「良い呼吸だよ」「OOちゃん頑張ってる」と
ほげましてくれました。やめたいと思う度にその声かけで立ち直りました! 二人が陣痛は痛めていたからと
他のスタッフの皆さんもなるべくお産がすすむようマッサージなどを常にして下さって...本当に助かります。
終わったあと、みんな声かけしてくださったのもうけました。
帝王切開で
残っていた不安が
解消されたことに感謝です!

☆夫を見直すきっかけにも。イライラするかと思いましたが、むしろ本当に支えになりました。本当にありがとうございます!

☆このお産をきっかけに自分で自分を信じていけるようになりました!(もちろん皆さんの支えと子の成長のおかげ)
母子手帳に残るのは「帝王切開」の文字のみですが、将来、娘に伝えたいと思っています。

これから出産を迎える皆様、不安がたいていあるかと思いますが、こちらのスタッフの皆様は

おまかせすれば、すべて支えてくれます! どうか安心してお産にのぞんでください!

(技術と優しさで。実際、私は帝王切開でしたが産後の回復も想像の数倍おかげです)

最後に、スタッフの皆様、本当にありがとうございました!

2人目、もし産めようであれば、またこちらにうかがいたいと思います。

しあわせ お・さ・ん

NARAYAMA
LADIES CLINIC





ちょっと先輩ママから プレママ(妊婦)の皆様へ



2024 年 | 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。

初めての出産でお世話になりました。妊娠中はとにかく不安で不安で
楽しいマタニティライフとは言えませんでした。ナラヤマのみな様に支えていただき
無事出産できました。特にエコー技師さん達が毎回のエコーで「かわいい♡」と
たくさん言ってくれたのが検診の時のいやしになった時間でした。
正産期前にお腹の張りが強く、そこまで気にしていなかったですが、
助産師外来でお世話になった助産師さんから「何かあればすぐ相談して!」と
個別にお電話も頂いたこともあり受診したところ既に子宮口が2cm
あいているということで切迫早産で入院しました。助産師さんからお電話を
いただいていたから... と思うと本当に感謝です。

陣痛の怖さというより無事出産できるか(急に破水したら... 急に陣痛が
きたら... 何か異変があったら...)の心配から無痛希望でしたが、結局日曜日に
陣痛が来たため無痛はできませんでした。不安と痛さで弱音を吐く中たくさん
励ましていただき、安心して出産ができました。

出産後もなぜか涙がでてしまう日が続きましたが、助産師さん達が何でも
声をかけてくださりありがたかったです。なにより我が子は涙が出るほど
とっても可愛いです♡

入院中のご飯もおやつもおいしかったです。

プレママのみな様もすてきな出産ができますように。
ナラヤマのみなさま、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

2024 年 / 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
ホームページに載せることができます。

住み慣れない土地で産院を探す中、ホームページでこの先輩ママからのメッセージを読み、
ナラヤマレディースクリニックを選びました。

初めての出産の痛みに強い恐怖と不安を感じていた為、計画無痛分娩を希望していましたが、
時間帯や母子の状態によっては叶わないことがあること、説明を受け理解はしていました。

私は予定日より前に破水してしまい、無痛分娩は難しく、入院して陣痛が自然に来るのを待
つことになりました。陣痛は翌日に来てくれました。また、診療の結果、無痛分娩に近いことが
できるかもしれないという提案をいただき、希望することになりました。

その後、陣痛の促進剤を使うとこれまでと比べものにならないくらい辛くなりましたが
スタッフの方々が「今日赤ちゃんに会おうね、頑張ろうね」と何度も励ましてくださり、心強かったです。

赤ちゃんが生まれる直前に麻酔をいれてもらい、無事に出産することができました。

今回希望していた計画無痛分娩とはならず、自然分娩とハイブツッドのようなかたちにな
りました。

“自然分娩の痛みを知ることができた” “出産直後の処置に痛みがなかった”

私としてはこの2点がとても良かったです。

赤ちゃんと母体に合う一番適切な方法を先生はじめスタッフの方々が全力で考え対応して
くださり、一生の思い出「しあわせおさん」になりました。

産院によっていろんな方針や特色があり悩める方も多いかと思います。

未来のお母さんと赤ちゃんにとって、素敵な出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

2024 年 / 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、パパの皆様読んでいただいたり
ホームページに掲載することがあります。

息子を産んで、7年ぶりの第2子のお産。時の流れと共に、すっかり
出産の痛みや記憶も薄れていましたが...経膈分娩での激痛に
耐えるだけで精一杯の中、元気に産まれてきてくれたサ良。そして、
出産を最後まで頑張ることができたのは、先生や助産師さん方の
励ましや優しさ、主人の立ち合い、家を出発する時に お腹を
なでてくれた息子のエール、たくさんの人に支えられてこの出産で"あったと、
感謝と幸せな気持ちで涙があふれました。

産後も、いろいろな痛みや、体の不調がありましたが、寄り添って
話を聞き、気にかけてくださり、体調を回復するための時間も
作ってくださり、ゆっくり体を休めることもできました。

そして、豪華で"おいしい朝昼晩の食事、おやつには、たくさんの
パワーをもらいました。

部屋のお掃除もこまめにきれいにしてくださり、快適な空間の
中で過ごすことができました。

妊婦健診から含め、ナヤマレディースクリニックの皆様のおかげで
これからの子育てを楽しみに退院することができそうです。

つわりが落ち着くことなく過ごした妊婦生活(特によだれつわりに

悩まされ続けましたが、出産後だいぶ落ち着いてきました(涙)
そして激痛だった出産も、見ているだけで"幸せで、頑張るパワーを
くれる赤ちゃんのおかげで、良い思い出にたよりそうです。

皆様のササ成、出産、

子育ても、幸せな

時間とより

ありがとうございました。
記入後は、ナースステーションにお届けください。

ますますよい。

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

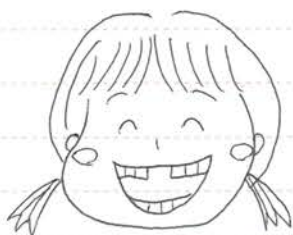
2024 年 / 月出産のママより

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。



9才♀



7才♀



4才♀



0才♀

我が家の第4子として誕生してきてくれました！！

4人全員ナヤマさんでお世話になっており、今回初めて無痛分娩を希望
しましたが、日よう夜に陣痛が来てしまい、普通分娩となりました。
何回産んでも慣れないし辛い、痛いですが、助産師さんの温かい声かけや
立ち会いの夫のサポートの中で母子共に健康で出産を終えられホッとしています。

予定日が近づくにつれ不安が増えたり、ちゃんと産めるかな...と弱気になる
ことがあると思いますが、助産師さんの指示に従えば必ず素敵な
お産になります！応援しています☆

しあわせ お・さ・ん

NARAYAMA
FAMILY CLINIC

ちょっと先輩ママから
フレママ(妊婦)の皆様へ

2024 年 / 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。

⑥ 経産婦、里帰り出産、無痛分娩

実家がナラヤマさんのすぐ近くだったのでこちらで出産しようと思い、
32週からお世話になりました。

39週の月曜日朝にNSTと診察をしていただき、そのまま入院、無痛
分娩となりました。昼すぎに夫に陣痛室へ来てもらい、分娩まで
立ち会ってもらいました。分娩室ではスマホでテレビ電話を使って
実家に預けている娘も一緒にオンライン立ち会いをすることができました。

無痛分娩に関して

背中に麻酔用のチューブを入れる時も痛いということはありませんでした。
促進剤を入れていき、痛みが少し強い生理痛くらいになりはじめて
かなくらいで1回目の麻酔を注入していただきました。

前回別の産院での自然分娩のときはいきみ逃しが結構つらかった
のですが、今回はお産が進んでもいきみみたい感覚もなかったのが
精神的にも体力的にも終盤近くまで楽ができました。

おかげで産後の疲れも少し軽く感じています。



入院中は夜間に赤ちゃんを預かってもらったり、いろいろな
サポートをみなさんにしていただき感謝しております。
これから出産されるかたの参考になれば幸いです。

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



2024 年 / 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。

〔産前〕

数年の不妊治療を経て、体外受精で息子を授かりました。仕事と治療を
両立しながらの生活は、暗く長く出口の見えないトンネルのように思えました。
なご妊娠が分かった時は、本当に嬉しかったです。

妊娠期間中は、大量出血・切迫流産・切迫早産等が毎日不安でした。
そんな中、先生方は毎回丁寧に診察をして下さり、詳しい状況説明で
安心させて下さいました！

〔出産〕

無痛分娩を希望していましたが、自然分娩になりました。
38wldで破水→陣痛→出産です。とにかく子宮口が全開になるまでが
長かったです。助産師さんのサポートと夫の立会いがなければ、より辛かった
と思います。息子は産まれた次の日にNICUのある病院に搬送されました。
みなさんが産後から細かく状況を報告して下さいたので、搬送時も落ち着
いて見送ることができました。素早い判断をしていただいたこと、感謝して
います。みなさんはどんな時でも優しく、共感して下さい、的確なサポートを
して下さいました。出産の際もたくさん褒めていただき、バースプランも



全て叶えていただき大満足です。本当にみなさんに支えられて出産
できたと思います。ありがとうございました。第二子を授かれた際には、
またお世話になりたいです♡ありがとうございました♡



ありがとうございました。
記入後は、ナースステーションにお届けください。

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

2024年 / 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
ホームページに載せることができます。

以前、子宮内仮性動脈瘤ができた時にセカンドオピニオンイナリヤマさんを受診して、的確に診断してすぐ二次診療の紹介をして命を救って頂いたことがあります。

無痛希望と言うのもあって、今回の妊娠に際し紹介は3らびが世話になろうと思っていました！

タイミングが合わず無痛ではなく自然分娩にはなりましたが、院長先生の内診で「安産になるよ！」「無痛に近づけたとしてもずっと出てなくて痛くてどうしよう、ってことはならないよ」と言われて、その見立て通り超スピードな安全になりました！痛い時間が少なかったのも助かりました...院長先生の言葉があったからリラックスして気持ちよく分娩に挑むことが出来たんだと思います。

他にやって良かったことは、体重管理をしっかりと気をつけたこと、中期から骨盤矯正エクササイズをやっていたことです！webテキストの郵画にあるもの程度のものを毎日と、毎週金曜のオンラインクラスを安静指示中以外ずっと続けていました！時間と余裕のある方はぜひやって見てほしいです！

痛いのには本当に怖いですが...！それでも、自分出来ることを全力でやって、お医者さんの言葉を信じて、助産師さんたちの言うことをしっかり守って、心を強くかつ穏やかに進めれば必ず道は開けます！！！みんなを海に連れて行く方向に向かって行くと楽しいです！



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



2024 年 | 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。

私は当初、無痛分娩でお産する予定でした。

ですが、無痛分娩ができる状態になるまで待っていたら陣痛がきてしまい、

結果自然で産むことになってしまいました。

痛みに弱く、メンタルも弱い私なので自然でと決まるときはかなりショックでした。

陣痛はやはり壮絶な痛みで子宮口8センチからは意識がもうろうとするくらい
痛かったです。

それでもくじけずに最後までがんばれたのは助産師のオカが優しくフォローしてくだ
さったおかげです。

出産の時も今はいきんでもいい、今は赤ちゃんと一緒に休けいしようなじ分かりやすく
教えてくれたので、初産では珍しい7時間というスピードで出産でした。

痛みに弱い私でも乗りこえられたので、もし無痛希望で突然自然分娩になっ
てしまったとしてもきっと大丈夫です！助産師のオカが親身になって支えてくれます！
妊娠期間中は、つわりや食事制限等つらいこともあります！それを乗り越えると幸せな生
活が待っているのです！がんばってください。

陣痛の痛みは強烈ですが、つかりと違ってすぐに終わりがきます。

深呼吸することを忘れずに！



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

2024 年 / 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。

初めての妊娠、出産は大変お世話になりました!!
健診の際から、不安なことが親身にお話をきいて下さり、
とても強かったです。〇〇

出産は、2日早産となりました。産まれた子も無事か
正直とても不安でしたが、産まれたあと元気な声と先生たちの
「元気ですよ!」「おめでとう!」という言葉がきいてうれしかったです。
(主人の方が大泣きして笑っていました 笑笑)

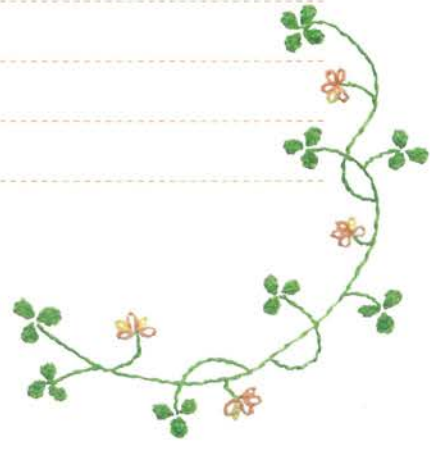
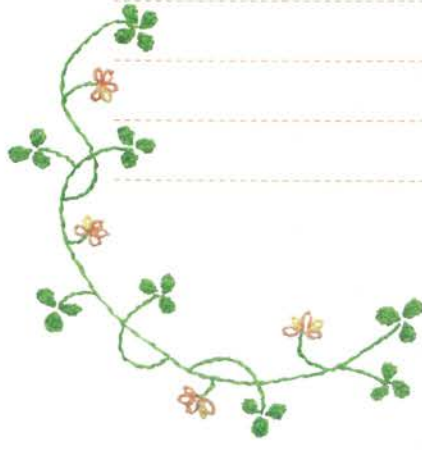
出産後のフォローも、優しく丁寧に頂けるので、本当にありがたい
です。あと2日で退院は、まだ第2子まで来ないのか...
と思うと、早産の入院期間もさめい気持ちですが、教えて
頂いたことをお家で実践していきたいと思っています!

10日目弱、ありがとうございます。♡

ありがとうございました。
記入後は、ナースステーションにお届けください。

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

2024 年 / 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。

3回目の出産で、初めてナラヤマさんでお世話になりました。前回までの出産を通していろんな不安がありましたか、初診時から親身に相談に乗って下さった事を覚えています。医師も助産師さんも看護師さんも誰が担当になっても皆さんの対応が素晴らしく、検診時は担当医なども気にせず予約を取って毎回幸せな気持ちで帰れてたなあと思い出しています。今回初めての立ち会い出産だった為、夫婦共に不安がありましたか皆さんが気さくに話しかけてくださったりこまめに気を遣ってくださったりしていただいたおかげで緊張がほぐれてとても楽しく思い出に残るお産ができたね、立ち会って本当に良かったねと旦那と振り返っています。出産は何度経験しても恐怖や不安がつきものですが、そんな中でも自信を持って臨む事ができたのもサポートしてくださった方々のおかげだと思っていますし、ナラヤマさんだからこそだと思っています。

産後もしっかりと心身共に休める事ができ、退院後も頑張れそうです。ご飯もおやつも毎食おいしくて最高でした!!

産院選びに悩んでいた私に、ナラヤマさんを選んで大正解だよと言

たいです!! 院長には出産おめでとうの後に、また次があるならばぜひ待てるね、と握手していただいたのもとても印象的で嬉しかったです。

これからご出産される方、たくさん不安があると思いますが

ナラヤマさんでステキな「しあわせおさん」が出来ますように♡♡♡

しあわせ お・さん

NARAYAMA
LADIES CLINIC

記入後は、ナースステーションにお届けください。

ちょっと先輩ママから
フレママ(妊婦)の皆様へ

2024年 / 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。

フレママのご本人はもちろん、ご家族のみねさん、ご懐妊おめでとうござい
ます! 産院選りから出産まで読んでいたメッセージ、無事「書く側」に
なりました! どなたかの参考になりましたら嬉しいです。

私は今回が初めてのお産でした。11週で切迫流産になり、予想を
はるかに超える気持ちの浮き沈みに悩み…(助産師さんをはじめ、本当に温かく
支えていただき) やっと乗り越えたと思えば切迫早産になり、1日でも長く、
おなかの中にいてくつろぎたい…産む時の痛さなど分娩のことばかり
心配していましたが、そんじきまでがどの程度奇跡であるかを知りました。何事も
同じと思いますが、過ぎてしまえば貴重な経験のひとつですね…

お産自体はまさかの予定日ちょうど! 約1時間のスピード出産で、私自身も
まわりもびっくり…やっとかわい! 我が子と会えました! 分娩中の「上手に呼吸
できてるよ!」「赤ちゃんもがんばっているよ! もう少いで会えるよ!」という
応援に励まされました。本当にバシバシでした。

入院中の今、このフレママさんを選んで大正解と思う事がたくさんあります。
おむつ替え、授乳の仕方等どなたからでも丁寧に教えていただけます。毎回
肯定してもらっていたせいか、いけるかも!?と思わせてもらえます(笑) ごはんも毎食
ホテルのようで…1番は看護士さん、クリーニング、配膳、スタッフの皆さん
の誰もが優しいんです!!「ンにいてる間だけでも休んで下さいね!」「すてきな



お名前もったね!」「楽しいともたくさんあるから大丈夫!」と、ちょっとした
一言が温かくてボロボロな体と心にしみました。お読みいただいた
皆さんが無事しあわせおさんを迎えらるようバシバシ祈ります! *

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

2024 年 / 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。

今回は2度目の出産で、1度目もこちらで出産しました!! 2回とも里帰り出産です!!

1度目の時は希望していた無痛分娩が出来、また今回も無痛分娩を希望して
いたんですが今回はタイミングが合わず自然分娩となりました。〇〇〇

1度目の出産の時は陣痛を少し味わったものの無痛の処置をして頂いたことで^{最初の陣痛以外}痛みは~~ほとんど~~なく、
今自然分娩を経験して、ふり返ると、「本当に無痛分娩はすごいな!!」と思っ
ます。ただ今回の自然分娩も経験できて本当に良かった!! と今は思ってます笑)

とても苦しくて叫びまくった陣痛や破水した瞬間(前回は破水の感覚は
全く感じず、こたにはびけました!と今回びっくりしました笑) 助産師さんたちの

アドバイスや気づかい、笑顔 etc. 本当に一つ一つが鮮明で、最後子供を
産み出すとはこういうことか!! と本当に出産に命がけなんだなと身をもっと
実感することが出来ました。どちらのお産も良い所が沢山ありました!!

出産が経過後からの入院生活もとても快適で、特にごはんは^{4時}前回は
変わらず美味しかったです♡ 今回もとてもおいしかったです♡

今は赤ちゃんとの2人だけの時間をゆっくり過ごし、退院したら、3人の子との
育児をありてが楽しく大抵に1日1日をまたがんばっていきたいと思います♡

私の出産の経験をこちらでさせて頂き、どちらの分娩も出来たこと、貴重な経験で、
本当に良かったです!! 出産は怖いですが自分の子供を見ると、本当に産んで

よかったなと思えると思えます♡ いろいろお話を聞いたりありがとうございました♡

自分の体を大切に、元気な赤ちゃんに会えますように♡ がんばってください!! それと

こちらで出産できてよかった!! と思えると思えます♡



ありがとうございます。
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