

ちょっと先輩ママから プレママ(妊婦)の皆様へ

2024 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
ホームページに掲載することがあります。

約10ヶ月間、大事に大事に守ってきたおなかの赤ちゃんを出産する場所が
ナラヤマL.Cで良かったと思えるお産となりました。

陣痛が始まってから約17時間、想像していたよりも何十倍、何百倍
痛くて苦しかったです。ママと同じくらい赤ちゃんも頑張ってくれている
んだと思うと自然と力が湧いてきました。立会ってくれた旦那さんから
信じられないくらい強い力で手を握られてびっくりしたと言われたほどです。
妊娠10ヶ月間は赤ちゃんを成長させるだけでなく、これからママによる
母体もしっかり力を蓄えていたのだなと改めて実感しました。

また、17時間という長丁場痛みに耐えることができたのは、ずっと
そばで支えてくれた旦那さん、そしてお産が進むように様々なアドバイスを
くれたエリサポートしてくださった助産師の方々のおかげだと思っています。

いきみ逃しの際、テニスボールでおしりを押し続けてくれた旦那さんは
私同様次の日全身筋肉痛になるくらい一緒に頑張ってくれ、
産まれた時には「ありがとう」と声を掛けてくれました。立会を予定してい
るパートナーの方々、是非妊娠～出産まで長い期間頑張りを続けて
ママを助けてあげてください。そして助産師の方々、手厚いサポート本当に
感謝しております。常にママとおなかの赤ちゃんに寄り添ってくれて、前向きで
温かい言葉を掛けて続けていただきたまりです。

ナラヤマL.Cの助産師の方々と一緒にこんな素晴らしいお産にすることが
できたと思います。これから出産を迎える皆様、安心してナラヤマL.Cの
助産師の方々に身を委ねてください！ ずっとずっと一生の思い出となる
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・んを体験することへ
できると思います。

ちょっと先輩ママから プレママ(妊婦)の皆様へ

2024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。

第1子出産で"ナラヤマさんで"お世話になりました。結婚して埼玉に
来て、なんとなくで選んで通院したりですが、今となっては大正解で
した!! 不安を抱えている初めての出産となる方もナラヤマさんの優しい
先生と助産師さんに身を任せれば、しあわせお産が実現できると思います。
長年に渡る不妊治療を経て、ようやく妊娠に辿り着けたので健診に通っ
ている間も不安でいっぱいでしたが、毎回丁寧な診察で子どものために
楽しんで前向きな気持ちになれました。予定日が近づいてきてからは無痛分娩
を希望していたのでできるか気になって別の意味で不安でしたが(笑)、
赤ちゃんのことを第一に考え無痛がダメならとしても励ましてくださるの
言葉を信じて、例え無痛じゃなくても精一杯頑張ろうと思えました。
予定日前日の健診でも赤ちゃんが下りてきていてどうなるのか...と思っていたら
破水し予定日ちょうどの出産となりました。破水した時は本当に破水かも
わからず、とりあえず念のため病院に連絡を...と思ったのですが、電話口でも
病院到着後も親切に対応していたのでとても安心できました。(大げまかな...
と連絡をためらったのが杞憂でした。普段と違う感覚からとりあえず連絡して
安心した方がいいと思います!)夜7時くらいに入院が決まり、無痛分娩
となるかもわからないまま陣痛も始まり、ほぼ徹夜状態で朝を迎えました
が、こまめに様子を見に来てくださったりお話をしてくださったり腰を押し
いただいたおかげでなんとか乗り切れました。陣痛は無麻酔でとても
痛かったですが、その後は麻酔の力もあり、比較的楽な出産になったので



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)

はないかなと思います。

バースプランもかなりあいまいな感じで書いてしまったにもかかわらず、希望通りに行っていたので、大変満足いくお産になりました。

正直なところ、無麻酔での陣痛の最中はもうこの子で最後かな、くらい痛くて辛くて... と思っていましたが、産まれた瞬間はとても幸せで、その幸せは日を追うごとに大きくなっていき、今、トラヤマエムで産めるのなら、もうひとりで頑張ってみたいと強く思うようになりました。

今不安に思っている皆さんもきっとしあわせお産でいいと思います!! どんなお産になっても素晴らしいスタッフの方々がいてくれるので安心して出産に臨んでください!!

スタッフの皆様のおかげで生涯の思い出となる幸せなお産をすることができました。本当に感謝の気持ちでいっぱいです。また第2子を授かることができた際には、トラヤマエムで産めたらいいなと思っており、今後もこれからもたかまのママと赤ちゃんのしあわせお産を願っております。

ちょっと先輩ママから
プレママ(妊婦)の皆様へ

2024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。

外国人として日本で出産した私の体験談
日本で赤ちゃんを産む準備をしている人は、大抵今、
複雑な感情を抱いているでしょう。
私が二人の赤ちゃんを産んだ時は、長女はネパールに
出産した。ネパールと日本で妊婦中のスケジュールと産後
のやり方、過ごし方が、最初の時は不安でした。
少しづつ分かっていくことが NARAYAMA の皆様と一週間
もいたした。NARAYAMA の皆様は優しく、優しい
ので、何時も教えることができた。

宗教のせい、食べ物は、食べ物は、料理
もありました。キッチンスタッフ、と言うと、いつも
管理して美味しい食事、
私は今度子供を産むために、私は NARAYAMA
を選びました。先輩ママとして妊婦の皆様へ
は NARAYAMA CLINIC は、出産をするのに
とても安心、無事産まれた CLINIC です。皆様も
心配なく頑張ってください。

NARAYAMA CLINIC の皆様との出会い
で元気な赤ちゃんを産めました。いつも心から
感謝しております。皆様にお疲れ様です。



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

Buy Buy
see you again
Buy
Buy
Buy

ちょっと先輩ママから フレママ(妊婦)の皆様へ

2024 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。

ご懐妊おめでとございます。産院を探していた際、ナラヤマさんのHPでこのメッセージを読んで、ここに産む
ことを決めたので、ついに書く頃になりました。と感慨深い気持ちです。

私は34歳で3568gの女の子(第一子)を出産しました。妊婦健診中は先生や助産師さんに優しく相談にのっ
ていただけてとても心強かった。エコー検査では4か月くらい写真もいたしてくれたので、いつも楽しみにしていました。

出産は無痛分娩希望でしたが、年後に妊婦検診を予定していた日の午前中に突然破水となり入院と
なり、翌日の朝まで寝てなければ「無痛分娩でも子どもと言われ、夜中はそれを希望に耐えていたのですが」、
結局微弱陣痛や回胎異常のため自然分娩することになり、最後の方に痛みで泣きながら「もうちょっと
陣痛の分娩を通して助産師さん看護師さんをはじめとしてスタッフの皆さんに「お疲れ様だね」「もうちょっと
だよ」と声をかけていただき、無事出産することができました。

私自身はそのままだ身長も大きく、赤ちゃんはビッグサイズということで、分娩は時間がかかりました。緊急帝王切開
という事態は避けられ、無事出産できました。これは、オンライン骨盤矯正エクササイズに産休開始後から毎週参加
していた効果がなと思っています。私は長年ヨガやキツイほど「体が硬い人間なので、もっとエクササイズ」していたらな
産みやすくなったんだろうな...としみじみと思っています。エクササイズは先生の指導がわかりやすく、妊婦中の肩こりやむく
みなどの不調にも効果が目に見えたので、とてもおススメです。近い周産期の妊婦さんが集まっていることも、運動が楽しいな
私のモチベーションになってくれました。

このようにナラヤマさんは妊娠中から出産までじっくりサポートしてくださるので、とてもおススメです。出産後は
おくみや授乳レクレーションなどのオリタレグッズももうすぐ嬉しかったです。入院中のご飯も美味しく、美味しく
大満足でした。これから「出産、不安いっぱいだった」と思いますが、ナラヤマさんに任せたら安心して産め
ましたので、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・ご感想の投票を
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

2024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。

初産、里帰り出産でお世話になりました。

産前から、里帰り先の実家で母親が倒れ、頼れる相手がいなくなり、
どうしたらいいのか悩んでいましたが、ナラヤマさんに相談したところ、親身に
話を聞いていただき、利用できる制度を案内いただいたり、保健センターへも
連絡してくださったりと、一緒に今後の生活を考えさせていただきました。

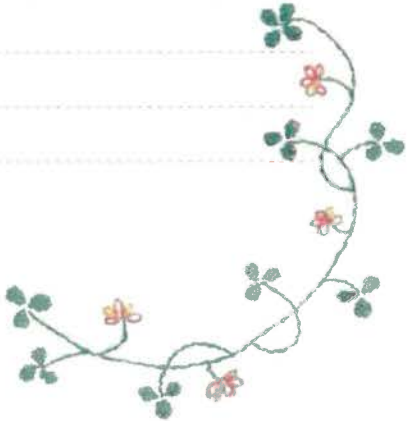
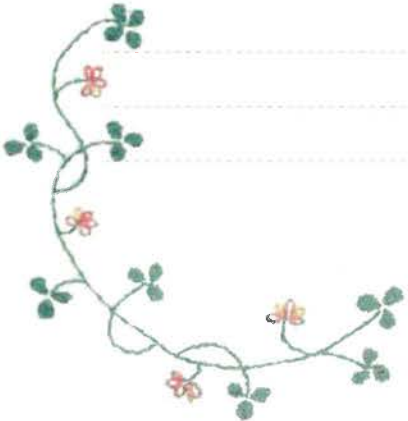
出産時には、多くの助産師さんはじめスタッフの方がサポートしてくださり、
バースプランも全て叶えてくださり、こんなに手厚くケアしてくださるのがと驚きました。
入院中も、丁寧に優しく楽しく、赤ちゃんのこと、産後の身体のこと、退院後の
生活のこと、メンタル面もサポートいただき、楽しんで赤ちゃんのお世話をする
ことができました。

家庭の事情もあり、ロングステイを利用させていただいたお陰で、赤ちゃんとの
生活のリズムを少し掴んで退院を迎えることができたことも、ナラヤマさん
にご提案いただいたお陰です。

助産師さん、看護師さん、ワークさん、お掃除の方、食堂の方、スタッフの
方皆さんにとっても優しく手厚く対応いただきました。

ナラヤマで過ごすことができたからこそ、より一生の思い出に残る日々にな
りました。

本当にみなさん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

R6 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、3人目のお産で初めてナラママさんで
無通分娩希望でした。上の子、二人は里帰り
出産で、無通がない病院でしたので、年齢も
高齢になり経産婦ですが、8年のブランクもあり不安
を抱えながら... 結果、41Wになっても頭は降り
て来ず、42Wになる手前で計画分娩に変更。
下から生めたらラッキーだね、で誘発してみようとの
事でした。ただ胎児があまりにも大きく誘発でも
降りてこられるか心配しながら入院の日、次の日朝には
分娩処置を決めようと話していた入院してから
3時間後に完全破水し、2時間くらい、のんびり
していたところに陣発。5時間後には生まれました。
体力のおとろえを感じました。呼吸も練習していたのに
気力がとびそうでした。忘れ頼りになる助産師さん達の
おかげで最後のお産、私の中で伝説になりました。
痛かったのに大きな子ができた瞬間に痛みを忘れると
いう。次の日、院長先生の回診で、すごいね!ラッキー
やったね! いい方向にすすめたねと喜び合いました。
最後に、1人の妊婦のお産に4-5人の助産師と
医師、入院にはたくさんのスタッフさん、よく考えると



ホテルより手厚いと思いませんか?
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

本当にナラママの皆さん
大変お世話になりました♡

もと産婦人科に政府は
助成してほしいですね。

ちょっと先輩ママから
プレママ(妊婦)の皆様へ

2024 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。

「計画無痛分娩希望」だけど「赤ちゃん小さめ」な方へ

産院規定の2,500gに届かないと無痛はできないと言われ
不安になっているかと思います。大丈夫、むしろラッキーですよ！
順調に成長してくれて無痛ができればもちろんGood。

麻酔のリスクはあれどきっと落ち着いた素敵なお産になります。
けれどももしその前に陣痛がきてしまって自然分娩となっても、
小さめさんであるおかげで、お母様への負担が少し軽減され
痛いながらも早く出てきてくれることでしょう！

ナラヤマさんは赤ちゃんのため、お母様のため、24時間体制の
無痛は行っていないので、希望叶わず自然分娩になる事は
往々にしてあるかと思いますが、その中でどららに転んでも勝ち確！
~~無痛~~安心して日々を過ごしてください！！ ~~無痛~~

残りの妊娠期間が素敵なものになりますように。



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 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。

2人目の出産だったのですが、初めて「うやママさんで」お世話になりました。
1人目の時に緊急帝王切開になりました。麻酔も交感神経が悪く、お産が
トラウマになっていたのですが、そのことを話したら、助産師さんが、すぐ寄り添って
くれて、「前の記憶がぬがえようね」と言ってくれて、とても安心して当日と
お別れすることができました。当日は、先生も助産師さんも、あたたかい言葉を
かけてくださり、本当に怖かったのですが、乗り越えることができました。
入院中も、傷の痛みを何度も心配してくださり、薬も適切に出いて
くださり、安心して過ごすことができました。
毎日の食事とてもおいしくて、嬉しかったです！
先生をはじめ、助産師さん、お部屋をそうじしてくる方、食事を作ってくれたり、
事務の方、みなさん本当に温かく、こころで2人目を出産できて、本当によかった
です！
プレママのみなさん！不安なこともあると思いますが、いろいろ教えてくれて
親身になってくれます！安心して出産ができますように！願っています！



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
プレママ(妊婦)の皆様へ

2024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。

初めての妊娠・出産で不安でしたか、妊婦健診のときから
お医者さんや、助産師さんたちが優しく接してくれたので
安心して通院することができました。

出産時は、破水から始まり なかなか陣痛もこず...
翌日コースかと思いましたが、夜に一気に産気づいて
あっという間の分娩でした(笑)

でもその時は、本当に苦しくて大変でしたか、
助産師さんたちが一生懸命声をかけてくれて、
最後まで、夫と子(赤ちゃん)と一緒に頑張ることが
できました!! その後の入院生活も、ごはんも美味しく
お部屋もキレイ、どんな質問でも助産師さんたちが
答えてくれるので快適に過ごすことができました☆

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 プレママ(妊婦)の皆様へ

2024 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。

外来で妊婦健診におみえになっているプレママ、パパの皆様にご覧に読んでもらったり
ホームページに掲載することがあります。

上の子に続き、ナラヤマさんで無痛分娩にて出産しました。上の子の時も
子宮口の開きが良く、20分に1回の弱々しい陣痛で6cm開いていたのですが、
今回も開きが良く、前日に入院した時点で5cmくらい開いていました。さらに
無自覚でしたが5分間隔でお腹の張りがあり、夜に陣痛が来ても全くおかしくない
状況でした。「無痛分娩をしたいならできるだけじっとしていた方がいい」とアド
バイスを頂き、無事に夜を越せました。そんな状況で経産婦ということもあり、
一気に出産が進む可能性があり、麻酔を使うタイミング、促進剤の量とタイミング
が難しいところだったようですが、見事にクリアして下されました。途中、痛い場面も
ありましたが、麻酔があるという安心感は絶大でした。生まれる瞬間、胎盤を出す
瞬間、会陰の傷を縫う時など全く痛くありませんでした。今回も無痛分娩にして
良かったと本当に思いました。

お産 ➤ 担当の小川さんをはじめ、助産師の皆様とても親切で優しくかったです。本当に
ありがとうございました。

外来では、上の子がいる関係で夫に面倒を見てもらえる土曜日に受診することが
多かったため、院長に診てもらうことが多かったのですが、忙しいと思うのですが
いつも気さくに接していただいたりありがとうございました。

料理も美味しかったです。お世話になりました!! ありがとうございました!!

初産のママさんにおすすめ追加持ち物…蒸気ホットアイマスク、生理用品×10コくらい

小腹が空いたとき用の食べ物(賞味期限長いパンなど)、普段のバスタブやスポンジなど



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 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。

逆子ちゃんだったため、予定帝王切開での出産となりました。
私は、流産・不妊治療を経ての妊娠だったため、無事出産まで
たどり着けるのか、とても不安でした。なので、1人配なことは、健診や助
産師外来の時にしっかりと解消できるように質問を準備していました。
逆子ちゃんが直らないことに不安を感じていた時、エコーの担当者さん、
助産師さん、診察してくださった先生がそれぞれが不安を解消できるよう
にお話をしてくださり、気持ちが軽くなりました。おかげで帝王切開への覚
悟も決まり、赤ちゃんを信じて手術に挑めました。あと、バスカランに自分の希望
をしっかりと書くことで、お産への不安を少し緩和できたと思っています。
また、術後の入院期間は今後の育児(特に授乳)について、色々な助
産師さんからアドバイスをいただける貴重な時間でした。悩みに対して一緒
に言式行錯誤して考えてくださいます。
これから大変な出産を控えるにあたり、小さなことでも抱え込みず、また、
自分で調べるだけにせず、ナラヤマのスタッフの皆様へしっかりと相談する
ようにしてみてください。

最後にナラヤマレディースクリニックでしあわせお産を実現できて
本当に良かったです。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
フレママ(妊婦)の皆様へ

2024 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。

ご妊娠おめでとうございます。

私は2人目を出産したママです。

今回の出産は前回と違い、上の子もいる中での入院・出産となった
ので、上の子を誰に見てもらおうか、夜にお産になったらどうするか、
入院中上の子が少しでも寂しくないようにどうするか等とにかく
上の子のことをばかり考える日々でした。

いつどんなタイミングで始まるかわからないのが出産なので、事前に
育休を取ってもらっていた旦那に幼稚園の説明を詳しくしておいたり、
入院中のお守りとして上の子に手紙とママとの2ショット写真を
作って用意しておいたり、37週に入ったあたりから入院することを伝えて
おいたり、とできることは先に準備をしておきました。

ちょうど実家の父母が来ているタイミングでおしるし、前駆陣痛が
あったのでそのまま1週間泊ってもらい、万全な状態でなんとか
無痛分娩の予定日までお腹の中を迎えることができました。

入院してからは、とにかく旦那と産師さんの手厚いサポート＆優しい
声かけ、所かましの言葉に本当に安心した状態でお産に挑む
ことができました。本当に皆さん優しさで包んでくれる素敵なお方
しかいません。病院にとびこんでしまえば、沢山のサポート体制が

あるので大丈夫です。

どんなお産も大変ですが、痛い、辛い等声に出して発信して下さい。

必ず周りの人が助けてくれます。皆さんにとって幸せな
お産となりますように。



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
スレママ(妊婦)の皆様へ

2024 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。

2人目の出産がお世話になりました。7わりが本当に1人で、毎回の健
診に行くのもキツが、たのですが、'横になれますか?'と声をかけて
いただき横にな、2人手たさせいただいたり、車イスで移動してくれ
たりと先生婦さんにとっても優しいなあとも先生婦中から感じてました。

無痛希望でしたが、夕方に陣痛がきてそのまま入院→早産で出産
となったため、無痛はできませんでしたが、痛みで泣き叫び
私を'ゆっくり呼吸して!''と、2人上手たよ!'など前向きな声
かけで~~色々~~励ましてくれたので、なんとか乗り越えることができました。

70ライブートな相談をして号泣してしま、たときも、皆さん親身
にな、2寄り添ってくれて、とってもじろ暖か、たです!!

医療スタッフの方だけでなく、事務、調理、清掃スタッフの方
もすべてが'温かく、とても快適な入院生活を送れました。

夜間もお原復いすれば預か、てもらえたので、ゆっくりと休む
ことができました。個人的に、毎日のおせつが'おいしくて'今日
は何かなー?'と楽しめていた笑。

もし3人目が'あれば、次こそは無痛分娩でまたナラセさん
にお原復したいと思っています!!

70ママの皆さん、ナラセでなら安心してお産にのぞむ
ことができるので、残りの妊婦生活楽しんでください!!

しあわせ お・さ・ん

NARAYAMA
LADIES CLINIC