



ちょっと先輩ママから  
フレママ(妊婦)の皆様へ

2024年 3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2人目の出産でした。

1人目の時は出産が「さかたのてび」で

今回は、とても良い助産師さんとのサポートのおかげで

「出産はがんばり」だと思います。

痛く、どうしようもない時、声をかけ、体を支えてくれたり、

本当に支えられました。



つらさを「出産で」乗り越えたので

おかげさまで「さかた」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 3 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。

今日は2年ぶり、2人目の出産で お世話になりました。

前回は里帰り出産だったので、妊娠初期から、  
ナラママさんに通院するのは初めてでした。

産前は、つわりとの付き合い方や食生活、骨盤のケアなど  
たくさんフォローして頂き、出産直前まで続いたつわりとの  
戦いもなんとか耐える事ができました。

質問や相談など、とても話しやすく、安心して  
出産の準備ができました。

出産当日... (しかも難産だったので、覚悟をしていましたが)

まさかの超安産!!! スピード感についていけず、

テンパってしまいました... 助産師さんたちに優しく

フォローされ、なんとか無事に出産を終える事ができました。

本当にありがとうございました♡♡♡

産後は痛みはありましたが、毎日が天国のようでした!!

美味しいごはん、おしゃれなスイーツ、聖母のように優しい

助産師さん... 毎日が快適でした。

本当にありがとうございました。

退院後も、骨盤がクワクワなので、ヨがでお世話になる

予定です。引き続き、よろしくお願ひします😊

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 3 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。

ご妊娠 おめでとうございました。

初めての出産がチヤママさんのお世話になりました。

通院中から、どんなことでも相談に乗ってくださり、

安心して出産準備をすることが出来ました。

私は出産予定日を過ぎてもお産が来なくて「降りてくれない」

と心配しすぎて使いましたが「よく涙に繋ぐことができた」

結果的に帝王切開での出産となりました。

術後の入院生活をスタッフの皆さんがしっかりとサポートしてくださり

身体に合わせた産後のケアをしてくださり、心強いと感じました。

身体の回復に合わせて赤ちゃんとのお世話を仕方や時間の相談

にも沢山乗ってくださったこと、とても感謝しています。

(いろいろお質問をさせて頂き、赤ちゃんと自宅に戻った後の生活  
のイメージができました！)

また、チヤママさんはお食事のこともおいしかったです！！

産後は赤ちゃんのケア、お食事のこと、栄養バランスを偏りがない

ように思っていたので、入院中にパーフェクトでした。

もし、また妊娠することが出来た際は是非チヤママさん

に出産したいと思っています。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

R6 年 3 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。

1回目は里帰り出産で、今回2回目の出産はこちらで出産しました。  
1回目は微弱陣痛だったため促進剤を使用してお産でした。  
とてもきつい出産、産後だったのび、今回は無痛分娩希望でした。  
赤ちゃんが小さかったため、計画ではなくタイミングがあれば無痛に  
しようという方針になりました。タイミングがあわず無痛ではなく  
普通分娩で夜中から朝方にかけてのお産でした。促進剤は  
使わずに徐々に強くなる陣痛は初めでした。主人と担当して  
くたさった助産師さんに上げられながらいいお産ができました。  
陣痛で最後本当にきつい時に助産師さんに「目を閉じて。  
1人じゃないよ。大丈夫。とても上手にできるよ。」とママに言葉は  
嬉しくて忘れられない言葉になりました。これがしあわせおさんという  
ことなのかよと思いました。

主人も初めの立ち会い出産だったのですが、「いい助産師さん  
だったね。立ち会えなかった。産まれた時泣いてたよ。」と心に  
残っていた体験ができてよかった。主人目が見えたらまたうらやま  
で出産したいなと思いました。



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

2024年 3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。

1人目の出産が想像以上の痛みだった為、2人目は無痛分娩が  
できるオラヤマさんを選びました。結果的に普通分娩になりましたが、  
赤ちゃんは大変可愛く母子共に健康に退院できて何よりでした。  
ありがとうございました。

(お産の体験談)

予定日が4/7だった為 早産まれを避け4/2以降の無痛分娩  
を希望していました。3/22の健診時から院長先生には「子宮口が2cm  
開いているから来週産まれるかもよ。」早産まれもメリットたくさんあるよ。」  
と助言をもらっていましたが、気をつけて生活すれば大丈夫と思って  
いました。実際3/23から義母に家事・育児の手伝いに来てもらい、活動量は  
8割程度減。4/1以降にしっかりと体を動かして出産にのぞむつもりでした。  
が、3/30の夜中、お風呂のために立ち上がったところ少量の石皮水。  
3時半ごろに病院に到着し、7時頃には産まれていました。覚悟は  
していましたが陣痛MAXの時は、無痛分娩のチャンスがあったのに...  
と若干後悔があらわれました。(もし次があれば何月であっても無痛  
分娩を優先します。)

結果普通分娩でしたが、担当(対応)してくれた助産師さんのサポートが  
命 とても上手(声かけやツボ押し、夫への指示等)で安心

して出産ができました。産後も関わる方々が親切で、入院中  
のスケジュール施設、お食事やオラヤマフォト等 様々なところで  
産後のママへの気遣いを感じました。無痛に惹かれて選んだ  
クリニックですが、普通に産むにもおすすめしたいクリニックです。

ありがとうございました 😊♡

しあわせ お・さ・ん

NARAYAMA  
LADIES CLINIC