

ちょっと先輩ママから プレママ(妊婦)の皆様へ

2024 年 6 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。

第一子・第二子を貴院で出産しました。

第二子の出産は第一子出産からしばらく時間が経っていたため、
毎回の検診や出産当日まで不安でいっぱいでしたが、出産日当日は
助産師外来でお世話になった方々、手術中も手を握ってずっと励まし
続けてくださったり、先生方やスタッフの方々も声をかけ続けてくださった
おかげで気持ちを落ち着かせることができました。

出産後は第一子の時とは違う術後の不調に悩まされていました。
なかなか思い通りに動かない身体と気持ちのバランスか
とりにくくなっていましたが、助産師の方々がいつも優しく
声をかけてくれたり、体調の変化も気にかけてくださり、
たくさん支えていただきました！

毎食の栄養バランスのとれた美味しい食事やおやつなども
身体と心に元気をチャージしてもらえました！！なかなか食事をとれなかった時に
食べやすいように配慮いただき感謝しています。

入院中に安心して過ごすことができたのは、先生方、助産師の皆様、
スタッフの皆様のおかげです！！

貴院で出産することができて本当に良かったです♪
大変お世話になりました。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

R6 年 6 月出産のママより

外来で妊婦健診におみえになっているプレママ、パパの皆様にご覧いただきたりホームページに掲載することがあります。

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。

本当に担当の助産師さんにはは
しあわせ お・まを
NARAYAMA
LADIES CLINIC
産後診どう
うきした
本当に全ての方に感謝しかないです。

これから出産される皆様
採血ですらこわい、初潮の子宮癌検診ですら
こわいヒビツの私でもみんなのおかげで産めました。
だから大丈夫！ナラママンなら大丈夫、リラックスして

その日を迎えていた。終りがあつた。心でんています!!

ちょっと先輩ママから
フレママ(妊婦)の皆様へ

2024年 6 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。

妊婦のおはえん、おめでとうございます。人それぞれ妊娠中にトラブルも
あると思いますが、それも今だけです。未来には全てが思い出となります。
あるがままに今を楽しんでください。

私はナラヤマで、今回13年ぶり4回目の出産を迎えました。年令的に
高齢出産にもあたりました。過去3回に比べて、リスクも上がりました。
でも、今回も思須院長をはじめ、ナラヤマの先生や助産師さん、看護師さん
ト、いろいろ声かけやサポートとして頂き、無事出産することが出来ました。
予定日になっても、なかなか出てくれない赤ちゃんを、計画出産しました。
薬も飲んで、栄養も打って、家族が立ち合ったり7人での出産でしたが、
助産師さんを中心に常に声かけしてもらい、不安になることなく、予想していた
のよりも、あっさり出産できました。入院中も母乳が出るまでの3日
夜間の対応も体調を気づかってもらいながらなので、身体がゆっくり休めました。

初産の方も、経産婦の方も、何かあれば声をかけてください。何でも答えて
もらえます。安心して妊娠・出産を迎えてください。応援します。



しあわせ お・さ・ん

NARAYAMA
LADIES CLINIC

ちよつと先輩ママから
プレママ(妊婦)の皆様へ

2024 年 5 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いただいたり
ホームページに載せることがあります。

1度目は 20才前、別の産院で出産しました。今回は家から
近くにあるナラヤマさんにかかりましたが、目の先生の方で、先生が
優しく 温かい言葉をかけてくれる方があって、とっても気持ち
です。やさしい事はわかりませんが、産後産がわかった時、
「おめでとうございませう」と一言いってくださる先生ばかりで 感
動しつゝを 覚えております。産後産中は 10代と不安になりますが、出
産まで 守られて 通うことができたのは、こちらの先生や 助産師の方が
素晴らしい方ばかりだったからだと思います。4Dのエコー 写真や
動画も、毎回 沢山の撮影する時間をくれて、付き添い
夫にも 出来る事ができました。また、分娩室も、リラクゼーション
空間で、糸田さんが 所まで 行き届いていると 感じました。
入院中の ご飯も 美味しく、満足できました。1回室が希望
に 1人きり 選んで貰ったので、大部屋でも、おいふんと
私も 身体も 1人きり 事ができました。病院選んで 1人きり
いたし、ナラヤマさんを 紹介したい。糸田は 素晴らしい ところ
だと思います。こちらで 出産できたことに 幸せに 思います。
しあわせ おさん。 その通りです。♡

ありがとうございませう (笑顔)

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
フレママ(妊婦)の皆様へ

2024年 6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回目のお産でお世話になりました。第一子の時は、
コロナ禍ということもあり、立ち会い、面会共にできませんでした。が、
今回は、対策をとりながら、どちらも可能でした。

経産婦でしたが、予定日になってなかなか赤ちゃんはおりてくず
無痛分娩の計画を立てられずにいました。予定日健診の
数日後の夜、鈍痛→数分おきの激しい痛みになりました。いきなり変わり、
病院へ連絡。そのままお産へと進みました。急な展開となり、
多くのスタッフさんを急かしてしまいました。無事に立ち会いもでき
ました。陣痛中も、「あと何回、深呼吸してらいてね。」「しっかり
息を吸って!」など、笑顔で声をかけてくださいました。たくさん
声かけのおかげで、激痛の中にも冷静になれる時間があり
ました。

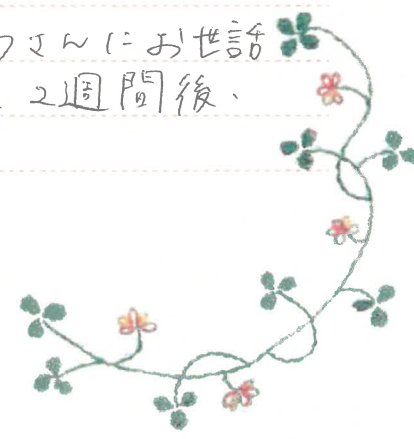
産後も、たくさん寄り添ってあたにかい声をかけてくださいました。
美味しいご飯、きれいなお部屋の準備をしてくださりました。
色々な場面をサポートしてくださいました。ありがとうございます。

予定日が近づいてくると、体調的なことも出てくると思いますが、
その都度、先生や助産師さんに相談してみてください。(特に無痛に
するか悩まれている方...)

健診から産後まで、たくさんスタッフさんにお世話
になりました。ありがとうございます。また、2週間後、
1ヶ月健診も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 フレママ(妊婦)の皆様へ

2024年 6 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。

今回、私は自然分娩で第1子となる女の子を出産しました。
私は妊娠がわかってからすぐに、産院選びに迷わず
ナラヤマさんに伺いました。過去に親戚や友人がナラヤマさんで
出産し、「ナラヤマさんとても良かったよ!」と聞いていたので、
私も妊娠した際にはナラヤマさんで出産したいと前から
決めていたからです。結果として、私にとっても 毎回の検診から
入院、出産、退院するその日まで、ナラヤマさんで過ごした時間は
かけがえのないものとなりました。

予定日を6日遅れたの出産となり、先生からも来週あたり
帝王切開かなとお話がありました。が、予定日5日後の検診から
数時間経って陣痛が来て、出産に至りました。

いざ分娩の際も、赤ちゃんが頭 反対を向いて出てきたため
緊急帝王切開になるかもしれないとのことでしたが、先生方のお力があり、
最終的にはなんとか経膈分娩ができました。

出産は大変なものでしたが、出産の痛みには必ず終わりがきます。
長い長い人生の中の、ほんの短い時間だと思い集約することができました。
そして何より、出産を経て外の世界にようやく出てきた我が子との
対面は、本当に素晴らしいものでした。

院内で関わった全ての方々、皆様とても親切にしてくださって、
入院中の食事毎回美味しくいただき、ナラヤマさんで
本当に良い時間を過ごすことができました。



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

これからご出産される皆様、ナラヤマさんでのご出産の経験が
素敵なものとなりますよう、心からお祈りしておきます!!

ちょっと先輩ママから
フレママ(妊婦)の皆様へ

24年 6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。

36w5dで破水から始まり、その2日後に促進剤を使って出産に至りました。早産の時期の破水だったのでとても不安でした。。
自然に陣痛がきてくれることを願って、2日間前駆陣痛の間隔をただただカウントして待ちました。37週に入った瞬間、強めの陣痛が10分間隔でやってきましたが、そこから間隔が狭くならず促進剤を投与してもらい、お産がスタートしました。
初産婦のため、すべてが初めてで、呼吸の仕方や体勢、いきみ方等助産師さんの言う通りに行いました。助産師さんは一番近くで寄り添って優しく力強く励ましてくださり、一緒に頑張ることができました。痛がりで、ビビりな私でも安心してお産ができたのはナラヤマさんの全てのスタッフの皆様のおかげです！
産後も手厚いサポートをしてくださいます。これから出産を控えている妊婦さん方も、安心してください！ナラヤマさんのスタッフの方々に信じて、頼ってください。どんな小さな不安も悩みも親身になって寄り添ってくださいます。
可愛いかわいい我が子に会えるまで、もう少しマタニティライフを楽しんでください！

私は、ナラヤマさんでお産ができたこと、一生忘れません。

またもし授かれることがあったら、ナラヤマさんで
出産したいです！

本当にお世話になりました。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

Welcome baby♡



ちょっと先輩ママから
フレママ(妊婦)の皆様へ

2024 年 6 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。

初めての事ばかりで不安でしたが、健診の時から親身にみて
くれてアドバイスを頂き出産まで頑張っていました。

40週過ぎても産みたくないが、なかなかなかったので、沢山
はげまして頂き、頑張りました。

陣痛がはじめてから 30時間以上で出産になりましたが
いつも優しく声をかけて頂き本当に心の支えになりました。
いつ終わるか分からない中陣痛が止まってもなかなか産まない
中、沢山の助産師さんに助けを頂き無事に出産することが
できました。出産してからも優しく声をかけて頂き不安な事も
親身になって聞いてくれたり本当に助かりました。ありがとうございました。

少しでも不安な事があれば「聞いた方がよい」と思います。
皆様、アドバイスをください。

入院中が一番不安でしたが、どの助産師さん、先生とも優しく、明るく
接して頂いたので、安心して入院できました。ご主人は本当においし
かったです。私も子供と心身ともにリラックスできました。

今は、不安だらけだと思いますが、必ず助けてくれるスタッフの方
がいます。一人で悩まずに必ず相談した方がよいです。
私も沢山相談にのってもらいました。



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

2024年6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、パパの皆様にご読んでいただいたり
ホームページに掲載することがございます。

30代後半、初産で当院を受診しました。絶対、というわけではなかったのですが、
無痛分娩でまじらいいなと希望して院を選びました。

出産までは、仕事で忙しい中、産院に入るの不安や心配もあり、出産の具体的
なイメージがわかず、「なんとなさか」と楽観的に思っていました。

予定日過ぎて無痛分娩できず状況急にならず、先に破水し、そのままだと産むお
それいよいよ当日の朝、院長先生に、痛い方のお産になっちゃうけど頑張るね
と声をかけていただき、やがて自分で産むのだと、(それまで具体的にイメージできてい
なかったのですが...)やがて覚悟ができました。

99%の助産師さんの助けがサポートをしてくれて、赤ちゃんと出るときに、気がついたら
100%の助産師さん、先生に囲まれていました。

子どもの名前も、産前産後から人に囲まれて人に助けられ学ぶ、人を助けられる人にな
りたいと願いを込めて決めていました。まさに、99%の人に助けられて外の世界の第一歩
を踏みだしてくれました。

私は、本当に出産の直前まで覚悟ができていなくて、出産後数日たって、本当に
幸せなお産だったと思います。通院時から退院までサポートしてくださった皆様にお
かえり感謝しています。ありがとうございました。

これからご出産されるママのための皆様へ。ご不安に思うことかもしれません。思
うことがあれば、いつでもお気軽にご相談ください。お産の不安を減らすためのスタッフ
がいます。

母子ともに無事で、そして幸せなお産をむかえられよう心から応援しています。



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
フレママ(妊婦)の皆様へ

2024年 6 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。

歩く！ 安産体操！ ストレッチ！ ヨガ！ などなど。

色々な事をやりましたが、結局 促進剤を打っても、約24時間、
陣痛を耐えても、赤ちゃんは下に降りて来くれず。(笑)

帝王切開での出産となりました。やはり“絶対”という言葉は
存在しないんだなあと感じました(笑)(笑)

私は産まれて初めて痛みで勝手に涙があふれてきて、逆に冷静にな
れたので、苦いですが、辛いですが、でも、少しでも離れた所から自分を見れると本
当に一瞬しか見れないですが、落ちつけます。(本当は一瞬ですか！(笑))

でも、痛みは必ず終わるし、看護士さん達に助けられ、さすしてもらい、寄り
添ってもらい、赤ちゃんにご対面です！(笑)

本日、退院日なのですが、正直まだ実感は沸かないです。でも、この時間は赤
ちゃんは絶対に覚えていない時間です。なんとか自分だけが覚えておられる大切
な時間であり、宝だなあと思いつつ今この文章を書いています。

十月十日、ずとお腹にいってくれてありがとう。と、私の身体、本当によく頑張
った！ お疲れ様だたあと伝えながら生活すると、きっと回復も早まるはず(笑)
家族みたいに接してくれたスタッフの皆様、本当にありがとうございました。
皆さんがいってくれたから乗り越えられました(笑)!!

ナラヤマさんで出産できて本当に良かったです。一生忘れたいです!!

もし2人目... の時はまたお世話になります!!

これから、頑張ります！ 2きょうママかもですが、皆さんが“大丈夫！”といってくれたので、
私は大丈夫!! と思いながら子育てしていきます!!!



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 6 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。

1人目に続き 2人目もナラヤマでお世話になりました。

1人目の時に大変お世話になり「しあわせおさん」ができたので

2人目もナラヤマで出産できるのを楽しみにしていました。

前は産後の自分の体調が悲惨だったので(それもいい思い出ですが)

今回は無痛分娩にしたいと思っていました。

予定日 2日前に破水し入院しましたが24時間経っても陣痛がなく、

ギリギリまで無痛ができるかどうかという状況でしたが最終的には無痛

分娩ができ、立ち会いもしたりとバースプラン通りのお産になりました。

陣痛の痛みやいきみ逃しの苦しさはあるものの落ち着いて赤ちゃんがだんだん

降りてくるのを感じながら産むことができて感動しました。出てくる赤ちゃんの頭を

見たり触ったりする余裕もあり楽しみながらの出産でした。

何より産む瞬間の痛みがなく産後のダメージも比較的軽くすんで大満足です。

産後もゆっくりさせていただき体を休められたのでこれから始まる育児を頑張れそうです!

入院した時に「無痛できるといいね!」と励ましてくれたり産後も「ゆっくり休んで!」と

サポートして下さった助産師さん方、診察で丁寧に指導して下さった院長先生や

お産でお世話になった先生方をはじめ、院内のスタッフみなさんがとても優しく

ニコニコと接してくださり妊娠中から産後まで安心して過ごせました。

それから栄養と美味しさはもちろん見た目も楽しいお食事をいただけて幸せでした♡

ナラヤマの全てのスタッフさんに感謝です。「しあわせおさん」をさせて

いただき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

フレママさんへ

ナラヤマはホスピタリティあふれる素敵な病院だと思います。特に助産師さんたちは
とても強いのでなんでも相談されるといいと思いますよ!!

しあわせおさんで赤ちゃんを迎えられますように!!

ちょっと先輩ママから プレママ(妊婦)の皆様へ

2024 年 6 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。

初産婦で予定日より5日遅れて出産した者です!!

なかなか陣痛が来なくて不甲斐なくソワソワする日が長かったのですが、
突然、微妙な痛みと張りがきて、10分以内の間隔にわたって
全然耐えられなくて、電話してみるかー! と思って電話したら、一応
診察してもらって、と言っていたので、来てもらったところ...

赤ちゃんが苦しいサインを出していて、予定は自然分娩だったのですが
「今日、帝王切開したほうがいいです!」と先生方が判断してくださいました。

最初はずっとソワソワして、ドキドキしたけど、産まれてから、へその緒が首に
3回まかれてしまっていて、本当にきつな状態でした...。あのタイミングで
電話で我慢してよかったし、先生方がすぐに判断して手術して
くださった、本当に感謝しかありません。何かいつもちがうな...

いつもより痛いな...とか、少くとも変化があったら電話するのをオススメします!!

分娩中も、産後の入院中も、手術中も、ナラヤマのみなさんはずっと

そばにいてくれます! 些細な悩みも、私の母の病気のことも、助産師さん
がきいてくれて、「お母さんの病気どう?」ときいてくださったりして、ストレスの
ない日々を送れました。あれこれ退院かと思うとバタバタしてしま
うほどです(泣) 初めての出産、ナラヤマでよかったし、もし、

2人目を授けられたらまたナラヤマにしたいです♡ (ごはんもおいしい)

ナラヤマのスタッフのみなさん! 先生、助産師さん、ご飯持ってきてくださる方々、
お部屋のおそうじしてくださる方々、全員ステキな方達でした! 全てに感謝

しております! お身体に気をつけて

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。

これからも
頑張ってください!
ありがとうございます!

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 6 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。

外来で妊婦健診にいられているフレママ、パパの皆様に読んでいただいたり
ホームページに掲載することがございます。

2024年6月3日に3,068gの男の子を出産しました。

初産だった為、分からないうちに産んでしまったが、ナラママの先生や助産師さん達に
支えられて、無事に産むことが出来ました。

予定日から3日後、お昼くらいから生理痛のようなズーンとした腰の痛みが数回
ありました。夜中の11時頃、また同じ痛みがきましたが陣痛の痛みはもっと強い
ものだと思っていたので、前駆陣痛かなしと放置していました。日付を越え、2時頃になると
痛みが5分間隔になっていたため病院へ連絡したところ、入院の準備を持って病院へ
来て下さいと言われました。この時は余裕があったので旦那さんと産まれるといいね〜とフワフワしてました。
病院へ到着後すぐに診察を受け、結果は子宮口が4.5cm開いていました。ここまで頑張ったわ!
と褒められ、陣痛だったのかと驚きました。陣痛の間隔が短くなりお産が進むにつれて母体の
体調が悪くなり38.5℃の高熱を発症しました。フラッシュインフルに陰性だった為、子宮内
感染症の疑いがあると診断されました。高熱が続く赤ちゃんにも悪影響がある為、すぐに点滴で
栄養剤、抗生物質、陣痛促進剤を投与しました。この時点で無痛分娩は難しいと言われました。更に、
①15時までに産むこと②39℃以上に熱が上がるな③陣痛促進剤が効かなくなるとの3つの条件を
クリア出来なければ緊急帝王切開を行うと言われました。高熱の中陣痛が進むにつれて痛みが増し、
意識が朦朧としていました。そんな中、助産師の右方のおかげで、前向きな言葉や腰のマッサージに
救われました。先生方のサポートのおかげで3つの条件をクリアし、無事に赤ちゃんを産むことが
出来ました。元々、私は痛みに耐えられないと思い無痛分娩を希望していたので、下から普通分娩
ができたこと自身にも驚きました。赤ちゃんの命を優先し全力でサポート頂いた事
本当に感謝があります。これ2人目を授かる事が出来たら、またナラママさんで産みたいと
思っています。10ヵ月間本当にお世話になりました。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 フレママ(妊婦)の皆様へ



平成 26 年 6 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。

はじめての妊娠、出産をナラヤレディースクリニックで過ごすことができてよかったです。

健診では不安なこと、悩み等丁寧に聞いて答えてくれたし、超音波エコーで赤ちゃんの
成長と一緒に喜んでくれました。無論、お腹の中で命を育てているわけだから
優しい言葉ばかりではなく、厳しいアドバイスをさ予ることだってありました。

その時は凹みけど今となれば、ちゃんと向き合ってくれていたからこそだったのだと思います。

私は無痛分娩希望だったけど院長先生が話してくれていたのですが、私の体質的に
子宮口が開きにくい+赤ちゃんが降りてこなくていっばい動くように、とかマッサージとか
指導してもらったのに結局予定日超過…。毎日朝が来る度に陣痛が始まっていたことに
落胆して一人泣いたりしてました。予定日から9日経って誘発のため入院が決定!!

(これが上手いわけは下から産めると無痛(絶対ではないと言わず希望))

翌日、薬を使ったり内診がわりと頑張ったけど(ほんと)進みこなくて朝に…。

促進剤を使っても無理だと思ふ。赤ちゃんに負担が掛かることを説明され、夫と一緒に
帝王切開することを選びました。"赤ちゃんを無事に産んであげたい"この一心で手術台に
乗ったけど、怖くて怖くて仕方がなかった。その気持ちを察してくれたのか助産師さんが"たくさん
声を掛けて手を握っていてくれたのだな"とか乗り越えることができました。

初めて聞くことのできた赤ちゃんの産声。ふにゃふにゃの身体。可愛い顔。これが今までのリウからた

妊娠生活が一瞬で終わりました(涙)

術後も大変だったけど優しい助産師さんたちがいるので大丈夫!! おぐに掛けてくれます!!

ふんふんが安心して素敵ないいお産ができましたように。

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

2024 年 6 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。

今回初めての出産でお世話になりました。

最初はとまどいもあり、色々不安なこともありましたが、妊婦健診
時から職員の方々が優しくとても居心地がいいなと感じていました。
助産師外来等でも気になることがあればすぐに相談できたり、オン
ラインの講習会でもわかりやすく説明があったりととてもバ強かったし、
気になることがあればすぐに相談できる環境があることがとても安心
できました。また、オンライン骨盤エクササイズでも安産のためのストレッチが
できて、自分の身体のかたさにも驚きました。笑 出産当日も深夜から
陣痛があり、明け方向かったとき助産師さんが不安にならないようたくさん
声かけてくださったり、出産するときも「呼吸が上手にできてるよ!」とか「お母さん頑張り
屋さんだね!」と言葉をかけて褒めてくれたりと最後まで頑張ることができました。
産後の入院期間も食事やデザートは美味しいし、赤ちゃんとの過ごし方、院長
先生もお話にきてくださったり、スタッフの方も自分の体のケアについても丁寧に
教えてくださり、リラックスして過ごせました。もし、第2子を授かることができたなら
またナラヤマさんでお世話になりたいとばかり思います。院長先生、医師、
助産師さんをはじめ、出産で赤ちゃんをとり上げてくださった助産師さんの小川さん、

たくさんのスタッフの皆さん本当に温かく接して下さって心地よく過ごすことが
できました。本当にお世話になりました。これから出産を迎えるお母さんへ。
不安なこともあると思いますが、もうすぐでかけがえのないものに会えます♡

素敵なお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 6 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年前にこちらで第1子を出産し、とても良いお産ができたので
今回第2子もお世話になりました。

前回が切迫早産だったため、上の子がいる中での今回の
妊娠は切迫に絶対ならないよう、夫や職場にたくさん
わがままを聞いてもらい、とにかく自分に甘く！過ごしました。それくらいが
妊婦にとって丁度良いと思います。

結果、正産期まで元気に過ごることができ、39週での出産になりました。

1人目が超スピード安産だったため、みんなから「2人目はもっと早い！」と
言われ臨みましたが... まさかの1人目より時間がかかるパターン。

なかなか陣痛が強くなりず、分娩台とベッドを行ったり来たり... 助産師さんも
たくさん気にかけて下さり、足湯も用意してもらったりとバカ強かったです！

夜中、いきなり本陣痛が来てそこから30分もたたずに出産。パニック気味の
私に、「一緒に息しよう」「上手上手！」と助産師さんがたくさん声をかけて

くれました。夫の「カッパレ！」も聞こえてきたけど... やっぱり助産師さん偉大です。

産声を聞いたときの嬉しさと、やっと終わったという安堵感... 出産でしか味わえないです。

大仕事を終えた後は、私にとってはジ・褒美の入院生活です！

ご飯は美味しい、助産師さん始めスタッフの皆さんが優しいし、常に
きれいに掃除してもらってストレスフリー。ちょっと帰りたいくらいです。

皆さんにとっても妊娠～出産が、大変だったことも含め良い思い出となつたように。



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

2024 年 6 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きたり
ホームページに載せることができます。

2人目、33歳無痛希望のママです！1人目はナラヤマエで無痛分娩、2人目は結果的に
自然分娩でした。2021年第1子出産し、その時がとてもしあわせおさんだったのでもし
2人目が来てくれたら絶対ナラヤマさんにお世話になろうと、その時から決めていました。

運よく妊娠がわかり、久しぶりの来院。待合室のキッズスペースや4Dエコーの立ち会いなど、
院内もレベルアップしていました！そしてなにより先生やスタッフさんたちの対応が変わらず丁寧で
安心できる場所でした。

＜参考までに誕生の流れ＞→木曜朝4:00ごろ尿漏れではなさそうな水の流れを少し感じる
→7:00起き上がるとおりものシート全体がぬれるくらいのピンク色の水が出る→破水かなとTELで来院(痛みは無い)
→やはり破水で入院(子宮口1cm半ほど赤ちゃんは上の方)→破水したので48時間以内には赤ちゃんをうみまわうとのこと
→ヒリあらず自然に陣痛がくるのを待ち、来たら次の日促進剤or帝王切開(ここまで1人目と同じ流れでした！)
→金曜まで待てば無痛できるかも...とわずかな期待で陣痛室で過ごす→「明日がいいな」と弱音を吐く
今後どうなろうか助産師さんに聞きまくるが、嫌な顔一つせず対応してくれて、手を握ってくれる(神)
→午前中30分おきくらいの陣痛(弱め)→18:00 10分おきくらいの陣痛(中)→19:00 オナラのような音になり
朝とは比べものにならない量の破水→5分おきくらいの陣痛(強)→パパを呼ぶ→陣痛が来るときにパパに
腰を強くさすってもらって楽になる！深呼吸も忘れずに！→陣痛強いとお尻があされる感覚でナースコール！
→子宮口8cm！赤ちゃんおりました！→歩いて分娩室へ→向かう途中も助産師さんと笑顔で
励ましてくれるが連れられてもらう→分娩台にのると陣痛のたびにいきみたくなるが、まだ子宮口全開では
ないのでいきんではいけないといわれる(これがつらい)→19:45 子宮口全開→いきむを何回か繰り返して、

最後会陰切開(泣)→いきむときは両手と尻の力を握りながらいきみました→20:03 誕生

カニカレーア、写真動画たくさん、へその緒とたいげんを見せてもらう、パパも抱っこ、生まれたての子
がうはい吸ってくれて感動！、先生 ~~ママ~~ 助産師さんとの会話、全部やってよかったぞ！！



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

本格的な破水から1時間後に生まれてくるとはびっくりでした！

経産婦は進みが早いので油断ならないと思ひました。

結果的に私は無痛と自然を両方体験することができました。

無痛はとってもよかったです。

でも、経産婦ということもあり、進みがはやく、痛みに耐える時間が短かく、結果的に自然分娩でよかったです。

私も自然にうめると...！と思ひました。

つまり、無痛分娩も自然分娩もどちらも私は「しあわせおさん」でした!!! でもやはり無痛がいいかな。

無痛希望の方は自然分娩に耐えて大きな不安があるかと思いますが、どんな場合もナラヤマのみなさんが守ってくれます。それは信じてください！

さて
＜よかったこと＞

① 早めにパパを呼んだ

前回コロナ禍でリモート立ち会いたったので、これが最後の立ち会いになるかと思いつ、いてもパパができることないだろうなあと思うようになり迷っていました。結果的に精神的にも安定し、腰をさすってくれたのも楽になりました、いきむときに手を握ってくれたので、夫婦一緒にがんばった！という達成感がありました！私的には大活躍でした！

② 姉の骨盤エクササイズに参加！（リモートでもできる限り参加しました）

この時に予定日が全く同じママさんと会う！年も近く、上の子も同じ学年ということが発覚！

連絡を取り合う仲になりました。誕生日は3日違いで同じにはならなかったのですが、少し入院がcareshiりました！私が陣痛中にも連絡をくれて、とても励みになりました！（ありがとうございます！）

③ 気を紛らわす！何事もはやめの連絡

陣痛の間隔が長い時は好きなことをする。動画みたり、誰かに話し相手になってもらったり、連絡をとりあったり、とにかく気を紛らわす!!!

（会陰やわらかくする calendula オイルのバクも毎日やってました）

赤ちゃんを授かること、授かってもうまれてくるまでどうなるかわからない。

誕生は1人1人奇跡なんだなあと思ひます。

だからこそ最後までいどうなるかわからないし個人差が大きいので不安だと思ひます。

そんなときにナラヤマさんは最後の最後まで母子共に寄り添ってくださいました。

ナラヤマさんであさんできて本当に良かったです!!! 感謝しかありません!

全てのお母さんと赤ちゃんの無事を祈っています! 長々と失礼しました。

院長先生、古谷先生、山田先生、師長さん、副師長さん、~~先生~~、~~先生~~、~~先生~~、授乳指導で丁寧にアドバイスしてくれた助産師さんたち... ナラヤマさんで働くスタッフのみなさん...

リスペクトしかありません。本当に!!!

入院中はご飯もおいしい、助産師さんは優しい、最高です。

産後の院長回診も元氣になります(笑)

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

6 年 6 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。

6月30日に第2子を出産した者です。はじめまして、こんにちは。
私の記憶が鮮明なうちに書き留めていたくて、産後1日目の昼食後に
書いております(笑)

2021年に第1子を出産しました。石破から始まり本陣痛がきてからは
7時間という初産にしてはスピーディなお産ではありましたが、それは
それは大トラウマともなったお産でした。出産・陣痛＝トラウマ
というのが強く根付いていました。第2子妊娠発覚してから自然・無痛悩ま
したことが自然を選ぶ、臨月に近づくにつれ恐怖心だけが増していく
日々を送っていました。Youtubeの出産法・呼吸法は全て見漁った
と思います(笑)他の人のお産エピソードを見たところでは何の意味もないと
分かっていたながら、安心を求めたて見ていました。出産当日は陣痛間隔が
10分になり受診しました。内診台の上で初めまして～と顔をのぞかせて
くれたスーパー助産師の大竹さんが担当してくださり、初めて会った瞬間
から声のトーンや声かけの仕方がもう安心感のカタマリでした。

「怖いぞ。呼吸法教えて下さい。」と言目で泣きながら始めた私に
「怖くないよ～。難しいとは何もせず深呼吸だけしてたら大丈夫よ～。赤ちゃん
降りておいで～ってね」とニコッと笑顔で教えてくれました。陣痛はあれよ

あれよと進み、私はなんだかんだで子宮口8cmまではじっと耐えれる
ことが出来ました。子宮口9cm～全開までのしんどい時は大竹さん
の声かけに付いていく!という気持ちで、助産師さんと言じて吸って



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

はい、いまだ、カチカチをくりかえし言っていました。1人目とは全くちがうお産でした!!
痛いけど、しんどい時もあるけど、でも安心感に包まれてじがあったまるお産になりました。
やはり出産ってすごいです。人生が1番の思い出になることまちがいないです。本当に感謝します。

産後も母体の休息を考えた上、休んで大丈夫だよとどの助産師さんからも声をかけていて良かったです。

第1子出産の際の病院はとにかく母乳吸わせて！吸わせて！という方針だったのが夜間も休息できる時間もなくしんどい母子同室を過ごすしていましたが(笑)

トラヤエさんの母子同室は赤ちゃんがかわいて仕方ないという気持ちの余裕を持たせてくれる、それかい隠やかなメンタルで毎日過ごすことが出来ました。

産科場所、産後過ごす環境がこんなにもメンタルは変わるものなのかと実感しました。

食事も毎食本当においしくて、沢山気配りしていただき、おそくじの方々には改快適なキレイなお部屋も提供してもらい、本当に幸せな入院生活でした。

大変お世話になりました。これから感謝します。出産を控える不安な気持ちを控える方々、トラヤエさんなら大丈夫ですよ～と出産までお体大切に頑張ってください。応援しています♡

ちょっと先輩ママから
プレママ(妊婦)の皆様へ

2024年 6 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
ホームページに載せることがあります。

無痛分娩を希望^望していましたが、条件を満たす前に

破水したので自然分娩で出産しました。

NST(無痛分娩)の診察を受けている時から、「安産タイプ
だから陣痛が来たらすぐ生まれるタイプだね」と言われて
いました。

初産だから、破水してもすぐには生まれないねーなんて
スタッフの方々と話していたのですが、実際には病院に
着いてから1時間半〜2時間程で陣痛が来て、その後は
2時間程で出産しました。

安産タイプとは聞いていたけれど、こんなに早く陣痛が
来るとは思っておらず、私自身はもちろん、助産師さん、
先生方もびっくりしながら「スムーズ」にお産は進みました。
私が「安産タイプだからなのかわかりませんが」、想像よりも
痛みを感じずにすると、赤ちゃんが出て来てくれました。
お産が早く終わったのは何よりだ、たのめです、
破水→陣痛が来るまでの時間が早すぎて10の
準備をする余裕がまったくありませんでした。

プレママの方で私のようなケースは稀だとは思っ
ますが、「安産タイプ」ともし診察で言われた際は
気持ちが一変する前にお産が始まって終わっている...



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

なんて事もあるかもしれません。

安産でも、意外な苦痛があるかも？と、ひとつのケースとして
参考になればいいなと思いま~~ま~~した。

ちょっと先輩ママから
プレママ(妊婦)の皆様へ

2024 年 6 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見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。

～産前にやて良かった・やらずに後悔したこと～

①水分補給!! 1日2ℓ以上 ②

→ご自身のお肌のため、そしてお腹の子を守っている羊水の入れ替えのため
にもお役めです。身体を冷やさないように常温や白湯を飲んでました。
慣れていないと最初は辛いかなと思います。その場合は1ℓのペットボトルを用意
して、どれくらい飲んだか可視化することをお勧めします。2週間試して
みて下さい。王と小慣れてくるはずですよ。空腹時でも一旦、水を飲んで
みて下さい。意外と満たされたります。体重維持にも効果的、かも?

②オンラインマタニティ骨盤矯正エクササイズ(インスパイリガ) ③

→正産期に入るまでは、できるだけ安静に過ごされているかと思いますが、
このエクササイズは日頃の運動不足の解消、ストレス発散につながるのでは
とお勧めです。私は1回目で虜になりました。少しでも身体を
動かすと心身ともにスッキリする。激しい動きはなし(+)無料なので
受講をお勧めします!!(コロナ前は有料だったらいのでラッキー☆)
また受講後の感想に最近の身体の変化などを明言すると矢張り
次の講習で解消法を伝えてくれます。些細な声も拾ってくれる

(+)1人1人と向き合ってくれているのが伝わり嬉しかったので

うらへ



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

③ スワット、雑巾がけ、ウォーキングなどお産につながる運動をしておけばいい。
→「暑いから」「雨が降っているから」と何かと理由をつけて産休に入れた途端にダラけてしまった私。家で出来ることがもっとあったらう！と過去の自分に喝を入れたくなります(笑) 体質や様々な要因があなたと異なりますが、結果的に私のお産は大変でした。運動を怠ったことを後悔しています。そのため、特設先生方に何か指摘されているようなら、お産につながる運動をすることをお勧めします。時間がある時にやれるものから実行して下さい(笑)

④ いまむち(呼吸法)を知らなかった。

→陣痛の際の呼吸法は昔々なんとなく知っているかと思いますが。

(鼻から吸って、口から吐く。細く長く)

お産、いまむちの呼吸法は違います！分娩台でいきなり教わり

半分パニックになりながら必死でやったのを覚えています。

焦るので、ぜひリサーチしておくことをお勧めします。

ポイント「息を止める」

ヤタくなったウンチを出す時、思わず息を止めて足指に張りませんか？

それです。赤ちゃんをウンチに例えるのはおかしい話ですが、

大まかウンチを出すイメージで、「息を止めて」足指に張って下さい。

皆様にとって良きお産となりますように♡