

ちょっと先輩ママから プレママ(妊婦)の皆様へ

2024 年 10 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。

プレママの皆様、妊娠おめでとうございませう！妊娠初期の方は不安でいっぱい
だと思いきや、赤ちゃんの存在を感じて検査のエコーを楽しみに元気が漲って下すい♡
ナラママは、都度4Dエコーを見せてくれ、録画もOKです！iPhoneを最新のものに
買い替えて正解でした。無痛分娩を希望してましたが、院長先生から
「おと散らかるかもね。赤ちゃん降ろしてないね」と検査時に言われ「ー」と
落ち込んで帰宅を3回ほどしました(笑) 40w4dに突然陣痛がきて日曜日
だったため、普通分娩で産みました。陣痛中はもう無理、本当に無理!!と何度も
思いましたが、優しくて的確な助産師さんが一番良いお産に導いてくれました。
天へのサポートの仕方の説明も丁寧で助かりました。感謝です♡
入院中は母子同室でしたが、お産でへとへとだったため、産後1日目、2日目夜間に
赤ちゃんを預けることができてゆっくり休めました。サポートが手厚いのでお産の準備グッズ
など(おまけ手ぶらでOKでした。いろいろ持ってきた)も使いはかたかったです。

以下は私が行ったことですが、(もっといろいろやれば良かったかも反省) できなくていい

- ① 産休に入ってから、骨盤エクササイズ(動画がオススメ！オンラインも毎週)
- ② 予定日すぎたら、毎日5kmのウォーキング
- ③ お風呂で多し頭マッサージ

素敵なママライフを楽しんで下さい♡

最後に、ナラママレディースクリニックの皆様、初めての妊娠・出産を
ナラママで行って本当に良かったです！第二子の本機会があれはせひまた
お原見したいです！！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。

ちょっと先輩ママから プレママ(妊婦)の皆様へ

2024 年 10 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。

今回2人目の出産で初めてアラママさんにお世話になりました!!! 7年ぶりに女性妊娠と出産が
出来、初めての健診で先生や助産師さんから「おめでとうございませう」と言ってくれて嬉し
く喜びました。それから久しぶりの女性妊娠生活は不安いっぱいでしたが、毎回の健診で
不安な事を丁寧に聞いてくださる先生や助産師さん、エコーで元気な赤ちゃんをイメージして
お陰で毎回の健診が楽しくて!! 赤ちゃんのDエコーはおすすめです! 上の子にエわの赤ちゃんに
「目こぼし」とか説明してくれたり、赤ちゃんの成長が撮れる角度を探してくれたりして
いよいよ出産という日には、大げげ助産師さん初めあと2人の助産師さんのアドバイスや説明が
的確で安心!! 体調も変えてくれたと言われて、陣痛の感じが良い流れには、今日!!
お産はアタマが色々合います!! 尊敬の気持ち... 本当に「幸せ、お産ができました!!
出産いす!!」と笑顔でお産できるくらいでした。夫は「感動でした」と言ってくれました。本当に出産の
時支えてくれた助産師さん、先生の言葉のおかげで感謝です!! お産中、沢山のスタッフの
方々に支えてくれたことですが、どの方も皆丁寧で、ポジティブな言葉をかけてくれたりして
くれたりしてとても嬉しかったです。素晴らしいスタッフに支えられて美味しくお産でき、素晴らしい環境に
なりました!! 本当に幸せ〜♡と何回も思いました!! ♪ありがとうございます♡

これから出産を迎えるママ...とって不安い、怖いこと思いますが、不安はアラママさんのスタッフの方々が
解消してくれていたので安心と色々な事から聞かせましたし、とにかく皆丁寧説明が丁寧で
わかりやすいので助けてもらいました! 妊娠中やお産の時辛い事があると思いますが、乗り越えたと

それ以上に幸せな事がたくさん、たくさんあります♡

是非、元気な赤ちゃんを産んで幸せなアラママ入院生活と過ごせよう!!...♡そして産後の
院長回診で院長とぜひ握手して下さい!! 元気張って産んでから、と笑顔になってます♡



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10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、パパの皆様にご覧いただいたり
ホームページに掲載することがあります。

キレイな施設+
おいしいお料理

1人目に続き、2人目の出産は今回もナヤマさんで♡
予定日が過ぎてもなかなか出てくる気配がなく... 健診でもまだ
赤ちゃん高いところにいるよと言われ正直おどろき焦っていたところ、
赤ちゃんにも伝わったのか少しづつ規則的な痛みが開始しました!!
ちよと痛いけど... こんなものじゃなかったしな〜と夜を明けそうと
していたところ、「電話しろ!!」と旦那のアシストが入り、電話し病院へ、
内診をしてもらうと子宮口がセンチ!? 即入院になりました(笑)
経産婦だし、分娩室にすぐ入りましてが、結局夜が明けても本格的な
陣痛にはならず、でも痛みはあるから寝られず... 杜絶仔一夜を
過ごしまして... 目はギンギン◎◎ 朝ごはんを食べて力を付けると、
どんどん痛みが強まって、やっと陣痛が始まりました。前回はコロナ禍で
陣痛中は立ち合えなかった旦那と助産師さんとの院内散歩、階段昇降
する痛みがたけと笑ったり、励ましてもらっていたり頑張った時間思い出になり
ました(笑)分娩室に戻って破水、痛みがグワッと強くなり、そこからちよと
パニックになるくらいあんな間のお産になりました。改めて出産は赤ちゃんに
よって本当に様々、今回もとても記憶に残る出産になりました。

健診時から、出産、入院中と本当に沢山の方向に手厚く支えて頂き、本当に
ありがとうございました! 特に不安な気持ちも全部受け込んで、吹き飛ばして
明るく支えて下さった助産師さんには感謝の気持ちいっぱいです♡ スキキキスタッフさんに
囲まれての「しあわせおさん」手は機会があれば、絶対にナヤマさんです!



ありがとうございました。皆さんも素敵なお産になりますように...
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



ちょっと先輩ママから
プレママ(妊婦)の皆様へ

2024年10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、高齢出産(37歳)、体重管理困難妊婦でした。
それなのに無痛希望... 今考えたら 1つ1つ丁寧にお願いしたら良かったと
反省です。

2ハルムーンの日に来た陣痛(前日の健診では予定日超えの経過がありました)
無痛まで長い時間帯...。泣き止む、暴言で、助産師さんの手を
絶対に握り止まり...。しいはは医師にお願い...。取れない限りです。

結果、いろんな事が重なり帝王切開になりました。

その後麻酔の副作用のため退院ギリギリまで高熱が下がらなかった。
気持ちはずいぶん落ち込み、部屋でゴソゴソ泣く日々でしたが、
医師、助産師、補助者さん、お看護師の皆様の助けのおかげで
最後まで頑張りました。

特に助産師さんたちは、私の様子を気にかけ、状態に合わせて赤さん
との関わり方にして下さったので本当に助かりました。

感謝の気持ちでいっぱいです。ありがとうございました。

大人になってから、あんまりほめてもらえると出産頑張る
度があったな、私の「しあわせおーさん」が出来たと思えました。



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 10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。

二人目出産でお世話になりました。バースプランを細かく見て
くれたり、スタッフさん間でも共有頂けていた事で、おと手厚く
フォローして頂けて。皆さん優しく気配りして頂けて快適な
産後入院期間でした。

☆スタッフの皆様。

健診から出産まで大変お世話になりました。
不安に感じていることを親身に聞いて頂いて頂き、一人で思い詰める
ことなく過ごすことが出来ました。また、出産の際は終始優しい
声かけをして頂けて、思い出すと涙が出そうです。皆さまのおかげで赤ちゃん
を無事出産することができたと思っています。一生忘れることはありません。
ありがとうございました。

最後に、毎食美味しい食事をご用意頂きありがとうございました。いつも
温かく、食べるのが大好きなので全て完食しておりました。(笑)

全てのママさんに寄り添うスタッフの皆様、心から尊敬しております。
また2w健診、1か月健診でお世話になりました。どうぞ宜しくお願いします。
本当に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10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。

ご懐妊おめでとうございます!

私は初産で、入籍後すぐの妊娠判明でビックリしたと共に
今まで感じたことないくらいの喜びをお腹に感じました😊
妊娠初期、中期と仕事を朝から夜まで頑張っていました。せい
でお腹の張りや腹痛があり心配でしたが、BABYはスクスク育ってくれて
昨日元気な産声をあげて産まれてくれました。

上尾市在住、婦人科にてお世話になったこともあり、ナラヤマさん
での出産一択で自然分娩希望をしていました。

ナラヤマさんは無痛分娩も対応してくれていますが、お産の痛みを
糸鼻馬鹿にしてきたのと、夜間だと対応不可の面を考慮し(笑)
事前に心構えしてきました。たのもあり自然分娩にしました。

36wに入った時から1hの散歩やマタニティヨガを行っていました。が、
39wの健診ではお腹の張りや痛みがまだまだで、予定日過ぎちゃうかな?
と思っていました。が、39w4d寝ようとしたタイミングで破水、そのま
ま入院、2:30陣痛開始、7:00子宮口全開、8:13出産と
本人もスタッフさんもびっくりの素晴らしいお産になりました!

マタニティヨガで呼吸を意識する練習、陣痛時にもおた
り歩いていたりしたこと、助産師さんのアドバイスをよく聞いて実行し
てくれたことが勝利だったと思います(笑)

2度けい一日一日を大切に、出産頑張ってください♡



ありがとうございました。
よろしければGoogleでも評価・ご感想の投稿をお願い
いたします。



ちょっと先輩ママから プレママ(妊婦)の皆様へ

2024年 10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、パパの皆様にご覧いただきたり
ホームページに掲載することがあります。

今回、⁴第五子出産で お世話になりました。経産婦と
いうこともあり、陣痛が始まってから、すぐに病院
に行くつもり、自宅から一番近いナラヤマさんにしました。
私の場合は、前日から不規則な陣痛があり、夜中の
2時過ぎから15分間隔、3時過ぎから10分間隔に
なり、3=20に病院に電話し、3時半に病院到着。
5時半頃、出産しました。病院到着時には、助産師さんが
車椅子を用意し、出迎えてくれました。とてもびっくりした
です。陣痛と出産は、あまりの痛さに毎回、「もう2度と
産みたくない!!」と思いきや、産まれてきてしまえば、あまりの
可愛さに「痛みなんて、忘れてしまえばいいよ!」笑 これから
出産を迎えるママさん! 応援しています!! 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

第2子
2024年 10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
ホームページに掲載することがあります。

* ナラヤマさんのココが好みました *

1. 助産師さんに安心出来る!!

第1子とは異なる産院となり、不安や忘れていたこともありましたが、
助産師外来から安心して話せる雰囲気でした。いざ出産の際も
連絡はスマホやカを入れる場所の指示があり、助産師2人の
連携も素晴しかったです。お陰で分娩時間も短く、
身体の負担も少なく済みました!!

2. 1人1人に合った無理のないように配慮して頂けた!!

上の子がいるため、退院日を早めたいけど、入院中は休みたいと
希望していました。実際、母子同室も私の体調に合わせて
下り、赤ちゃんを迎えに行く時も「焦らずゆっくりで
大丈夫ですよ」と言ってくれました。何げない言葉かもしれませんが
産後疲れている私には改めて「ゆっくりがいいんだ!」と安心することが
出来ました!! ありがとうございます!!

* 私のお産体験 * 分娩時間: 4時間半 (陣痛 → 破水 → 全開10分後^(1時間後)産)

1人目の際も分娩時間が7時間半だったので2人目はもっと早くなるから違和感が
あればすぐに連絡を!と言われていました。予定日4日前の夜に不規則な痛みにお
しり入院。その後、陣痛は増し、内診中に破水。すぐ分娩台に移動
すると子宮口全開し、10分後産まれました。経産婦は本当になめはいけな
いと思いました!! びっくりするくらい早いです...



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

ちょっと先輩ママから
プレママ(妊婦)の皆様へ

2024 年 10 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。

上の子をナラママで出産しているため、今回もお世話になることに
決めました。上の子のときは、運よく無痛分娩できる日に陣発し
たので、第2子も経産婦だし楽順調にできるだろうと思っていました。
院長先生から計画分娩の日程を告げられドキドキしながら前
日に入院しました。もしかしたら入院した夜に産まってしまうの
ではと心配しましたが、まさか翌日促進剤にあまり反応しない
不発でその日のうちに産めず、翌日普通分娩になるとは
思いもしませんでした。

陣痛の苦しみを味わっている中にお産が進まない状況に
絶望しましたが、ずーっと側でほげましてくださった助産師
ジュンには感謝しても足りません。入院中皆さんが自分
のことのように喜んでくださって、ここでまに産めてよかったな
と思いました。

第1子無痛、第2子普通というあまりいいことごとと思っ
ますが、こういうこともあるんだなと、そしてまさか自分が経験
することになるとは思いませんでした。

第2子だから出産も早いだろうと甘く承えていましたが、

お産に絶対はぶんばんと思いました。
痛いのが大嫌い、内診も苦手な私ですが、普通分娩を
経験して少し強くなった気がします。(笑)



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10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。

これを読んでくださっているみなさま

妊娠おめでとうございます!

初めての出産がナラヤマさんにお世話になりました。

予定日超過で40週5日の早朝、急にその時は来ました...

今まで感じなかった痛みの連続... とんどん痛くなる...

助産師さんたちがやさしくサポートしてくださり、その日の夜に出産を

元気な産声を聞いた瞬間、不思議とそれまでの痛みは忘れて

この子がお腹にいたんだ!と感動したのを覚えています。

妊娠がわかってから毎日変化する自分の体や赤ちゃんのこと

不安や怖く不安気持で忙しいと思います。

決して無理はせず、ステキなトツキトホカを過ごしてください!

そして院長先生をはじめナラヤマレディースクリニックの

スタッフのみなさま、私にとって最高の「しあわせおさん」が

できて本当に良かったです♡♡

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
プレママ(妊婦)の皆様へ

2024年 10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。

今回私は2度目のお産で、前回同様トラヤマで出産しました。
前回ほどとも難産で苦労したのですが、その時にも且産婦さん
たちが親身になって全てのサポートをしてくれてとても強かった
ので、2人目もここで産みたいとあっと思っていました。

今回のお産も初産とは違う大変さがありましたか、あつと
そばで手厚いサポート、はげまし、アドバイスを頂いたので
無事に最後まで乗り切ることができました。

また出産のこと以外でもリハビリ室や入院中のバシママ
や出産祝いのプレゼントなども充実していることと、入院
中の食事がとても美味しいこと、産後のホドホドの体を
いやしてくれてとてもありがたかったです。

赤ちゃんのこと、ママの体のことも大切に考えてくれる
トラヤマレディースクリニックだからこえてきた、しあわせおさん
だ"と思えます。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 プレママ(妊婦)の皆様へ

2024年10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。

「妊娠 おめでとうございます。お腹がどんどん大きくなる毎日。つわりが辛かったり、
つわりが落ち着いたらと思ったり。今度は食事にご気を付けてください。大変です。ね。
そして妊娠後期は本当にお腹が大きくなって身体と心臓がやられてしまう事
あるかと思いますが、この頑張りを先には、可愛くて愛おしい我が子に会えますよ。
あまり無理せずに妊娠生活を気楽に楽しんで下さいね!

私は、経産婦で妊娠から出産まで3回ナラヤマさんにお世話になりました。
先生や助産師さん看護師さんスタッフの皆様ありがとうございました。古産さんの時は
手を握ってくれたり、優しい言葉をたくさんかけて頂きました。産後を話を聞いてくれ
寄り添ってくれて本当に心強かったです。感謝です。

今回は子宮頸管になりました。予定日6日間入院しました。産後は赤ちゃんを
夜に預かって頂いたのゆえ、くり休む事ができました!! 古部屋をいっきにきれいにしてもらって。
「飯もおやつも健康的でめっちゃ美味しく毎回完食していました」入院生活で
困る事は過ごした事は有り難く思います。

「お産の流れ」朝4時頃陣痛、(はい?)→朝8時頃陣痛の波が安定してきた?
おしりも少し出る。ナラヤマさんに電話→9:15着で子宮口8cm! 陣痛の間隔が
どんどん短くなって10:49分全開で破水!! 10:51分に出産!! 必ず破水から3分で
産まれると思いませんでした。お母さんに4回出産して一番痛い出産になりました(泣)

でも、ナラヤマさんがいるのでどんな出産でも乗り越えられると思います!

プレママの皆様が「安産」でありますように♡

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
プレママ(妊婦)の皆様へ

2024年10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1年ぶりの4回目の出産です。

1人目2人目は1か月差の年子、3人目は6年後に出産、
3人共2500前後で産まれました。

年齢的に最後だと思い、ナラヤマさんで産ませたいと
思いました。今までは総合病院でしか産んだことがなく、
個人院でどうにも産ませたことがない。

引越してからはバコリで通勤は片道20時間...電車での乗降がとて
辛く院長に相談しました。初めの印象はあまり笑わない人?と

思っていました。時間が経つにつれ、様々や心配な事も的確に

アドバイスをくれたりと信頼で先生と1対1に強くはまりました。(とてお茶目な
院長先生でした)

今日出産の子は1010が違うのでビクベビに悩むかも?と不安でした。

体重は2980gでしたが、3人と違って本当に大変でした。

陣痛もなかなか進まず...私的には少し難産でした。

それでも頑張れたのは、先生達、助産師さん、看護師さん達の
気配りや応援、声かけ、なびなび本当に親身にたたく寄り
添って一緒に頑張ってくれた!と思える程、とても素晴らしい

スタッフさん達でした。ナラヤマさんで産んで本当に本当に
幸せです。ご飯もとても美味しい、入院中も快適でした。

本当に本当にありがとうございました。



2022年の春にママ友生活楽しんで生活して下さい。
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

ちょっと先輩ママから
プレママ(妊婦)の皆様へ

2024年10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。

女性4人 おめでたくございます！ちょっと出産に不安とドキドキをかかえて
らる方が目をとおしていただいているのかなと思います。自分も何回
も目を通して、けげましていたたきました。なので、少しでも見ていただ
いた方の背中を押せたうと思います。まずは結果を...

★週数 39w 5d ★3人目 (1人目・普通・10時間) (2人目・普通・3時間半)
★普通分娩 (無痛希望でした) ★3960g の出産でした。

月曜に入院決定し、夕方入院しましたが、夜明け前(4:00)に陣痛が
来てしまい、6:36には出産となりました。約2時間半とスピードが
早かったです。4kg近くの子ちゃんを普通に産んだのは体感としては
長かったです。朝9:00近くには無痛にできるのにと、ずい
と願っていました。結果、出来ないと分かった瞬間正直絶望しましたが、
それと同時に、覚悟が決まります。それは、この時までサポートして
下さった助産師さんのおかげです。無痛が普通かた
さまより辛い目でも、どっちになっても心を持っていけるような
声かけや、体へのアプローチ、自然と心と体が「産むぞ!!」と
なったのは、この日忙しい中何回も恐怖におびえる私のナースコール
にこたえて下さった助産師さんのおかげです。本当に感謝

しれません。結果最後は3人の助産師さんに
助けていただき、産まれる15分前からベニワになる私を
懸命にサポートしていただき、ほんとに無傷で、



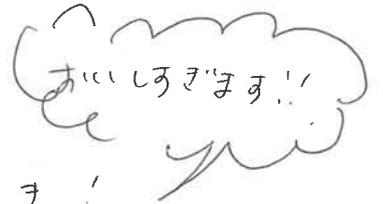
ありがとうございました。(もちろんマイナーアップは有です)
よろしければGoogleでも評価・ご感想の投稿をお願い
いたします。

しあわせ お・さ・ん

NARAYAMA
LADIES CLINIC

出産することが出来ました。出産後の、収量も先生が
すばやくおこなって下さりましたが、経産婦のせいか出産後の
後陣痛が痛く、ヒヒ言ってしまうくらいな感じがして
ただ言えることは、どんなお産になっても、とにかく頑張れます!!
もちろん痛いですが!! これはウソは付けませんが...。でも
大丈夫です。ぜひ「楽がるより産むが易い」を体験して下さい。
十人十色です。赤ちゃんの数だけ出産の形はちがいます。
そして、産んだ後に院長先生に「頑張ったね! おめでとう!」と
言ってもらえると本当に嬉しくて涙が出ます。自分をほめて

いただいた事が嬉しくてたまりません。今は希望と不安の間で
日々過ごしていらっしゃると思いますが、院長先生、先生方
助産師さん、技師の方、スタッフの方々、そして赤ちゃんを
信じてお産にのぞんで下さい!!



追伸: 産後のひとときは最高です! 3食おやつ付き!

サポート完備... 産後の幸福を楽しみにして

いて下さいね ♡ ごちそうさまでした!!

ちょっと先輩ママから プレママ(妊婦)の皆様へ

R6 年 10 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、初めての出産をイラヤマレディースクリニックでお世話になりました。

初めての妊娠・出産ということもあり、不安や心配がたくさんありましたが、スタッフの
皆様の温かいサポートのおかげで、心強く感じながら過ごすことができました。

私は予定日を6日過ぎたので出産しました。自然分娩を希望していたのですが、
なかなか陣痛が強まらず、私自身と赤ちゃんの体力のこと、その安全にお産を
進めるために促進剤を使っていたことになりました。この判断をしていただいた
ことで安心してお産に臨むことができました。

お産中は、助産師さんのアドバイスに身を傾け、なるべく落ち着いて対応できるよう
心がけました。バスタブに浴びたお産の進め方をしてくださり、最後まで安心して
お産を進めることができました。おかげさまで本当に素晴らしいお産を経験
することができたと感じています。

さらに、入院中のご飯がとにかく美味しく毎日の楽しみになりました。食事やおや
の時間がリラックスできる貴重なひとときでした。

私が利用した個室にはシャワーがついていますが髪を乾かす際にはドライヤーの
ドライヤーを使わせていただけます。アイロンも揃っていて、産後のご褒美のような空間が
とても嬉しかったです。こうしたケアのひとひらが心身ともに癒しになりました。

また、助産師さんやスタッフの皆様が定期的にお部屋に訪れてくださるので、一人では

ないという安心感がありました。わからないことがあれば気軽に質問できる
温かい環境で、心細さを感じることなく過ごすことができました。

続き →



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

ナニヤマレが「下リニッパ」で出産できなかったこと、本当に辛かったです。

初めての出産を素晴らしい形で迎えることができて心から感謝しています。

これから出産を迎える皆様にも自分に合った方法を考えて、信頼できるサポートを受けながら出産に臨んでいただきたいと思います。

ちょっと先輩ママから プレママ(妊婦)の皆様へ

2024 年 10 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、初めてナラヤマさんで出産した経産婦です。 前回の出産、上の子が
逆子で帝王切開だった為、今回も最初から予定帝王切開の予定...でした。
健診でも問題なく、順調に育っていたのですが、36週ぐらいの健診で、お腹が
張り気味と言われ、その後の1週間後、37週0日の健診でも張り気味と言われ、
正産期に入ると、バビの体重もそんなりにあがり、予定では38週に出産する
予定でしたが、健診後、そのまま入院して、37週で帝王切開で出産しました!!

入院準備は玄関に用意しておいたので、もしも...の時用で大丈夫だったのでお。自分
の中では、もともと帝王切開だし、38週での出産のつもりだったので、心構えも
できてなくて少しビクビクしましたが、先生も助産師さんも「夜中に緊急で出産お
よしも、このタイミングで出産の方が安心、安全だから大丈夫だよ!」と声をかけて下さり、
自分の中でも安心できました。患者さんの身体を第一に考え下さり、何度も大丈夫
だよ! 今日、赤ちゃんに会えますからね!」と声をかけて下さったおかげで、無事に出産
することができました。 2人目だし帝王切開だし大丈夫だろう...と、勝手に
思っていたが、今回の出産を経験して、本当にギリギリまで何かあるかわからない
なーと思いました。 ビクビクして私に心配が丁寧説明して下さいました先生、傾いて
何度も何度も優しい言葉をかけ続けて下さった助産師さん、本当にありがとう
ございました。 産後もアホーを決心して下さいましたし、自分の育児経験話もして下さい

り、安心して入院生活を送ることができました。 又、前回の出産はちょうど
4年前で、コロナ禍だった為、出産当日も手術室へ自分だけでいき...だった人ですが、
今回は、夫に連れ添ってもらい、傾りにいてもらうことができました。



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

2人目で初めて産声を一緒に聞くことができたし、術後、胎盤とへその緒を見せてもらったり、産まれたてホヤホヤを抱っこしたりと、前回のお産では経験したことができなかった事をする事が出来、私にとって、夫にとっても人生の中でとっても大切な、貴重な経験をすることができました。様々なタイミングとかもあると思いますが、もし、こんなことがしたい！これはやりたい！ということがあれば、バースプランに記入した方が良いと思います！

長くなりましたが、私に関して下さった全てのスタッフさん方に、感謝いたします。見えない所で、色々な手助けをして下さり、本当にありがとうございました。一人ひとりに、お礼を伝えたいところですが、今回はこの場をお借りしてお礼を伝えさせてもらえたらと思います。6日間の入院生活、とても充実していて、又、ゆっくりと身体を休ませることができました。家に帰ると、上の子もいるので、きっとバタバタとした日々が待っていると思いますが、休める時に休んで、夫や母親、周りの人の手助けも借れないから、むしろ、楽しく週ごし、育児を楽しみたいと思います。

今回、初めてナラヤマさんで「お世話になりましたが、このように充実した日々をお過ごしできて、「しあわせお、さん」をする事が出来、嬉しかったです。ナラヤマさんで出産することができて良かったです。

本当に「お世話になりました」。

今後とも頑張ってください！！

ありがとうございました。 