

ちょっと先輩ママから プレママ(妊婦)の皆様へ

2024年12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。

2024年12月2日 36歳初産で男の子を産みました。ナラヤマへは聖帰り出産でしたか！
選んだきっかけは無痛分娩対応がきっかけでした。

初産ながらも、旦那は強く立ち合い出産を望んでいました。1/30まで仕事で海の上
なので1/31以降に産まれよう祈り、出港して行きました。38w6日の検診で子宮口
いい感じ、悪くないけどまだお腹の張りや少ないから無痛でできる状態なよう頑張ると
言われその日は帰りました。翌日1/30(土)の夜就寝を試みてもなぜか寝れず...気づくと
1/31 AM2頃3/4と強めの生理痛のような痛みを感じ始めます。前駆陣痛と信じ
朝まで寝ようと試みても寝れず、3時すぎに陣痛カウンターを測りると5-7分間隔。この時点で
横須賀には旦那へ連絡。5時まで我慢したか限界でナラヤマへTELすると入院準備し
来よう言われました。6時半頃ナラヤマへ到着し子宮口確認すると...4cm! 'お産進む'
と思うと言われ、その瞬間無痛できない=自然分娩を覚悟しました。あと赤ちゃんも
旦那の帰港は待てないから無痛までは待てなかったと悟りました。

ここから出産までは想像以上に長い陣痛との闘いで、ナラヤマの陣痛室が監獄だに感じよう
でした。助産師の小川さん、鞍こまに助けられました。陣痛は本当に辛い痛いです。途中、自然分娩
で産んだ友達の体験が浮かび、みんなこれ経験したの？凄すぎと思いました...分娩室に入ってから
2時間で赤ちゃんに会えました。産声を聞いた時は全ての辛さが吹っ飛び幸せに包まれます。
出産は体か気か、覚悟が必要ですが振り返れば24時間以上寝れずに闘いました。自分を褒めたくなり

サポートしてくれた助産師さんは助産神さんと呼びたいくらい感謝できません。助産神さん
の働き、肉体的なサポートももちろん旦那さんが立ち合ってくれたから乗り越えられたと思います。
自分も妻いことを成し遂げたんだと達成感で満たされたい。応援してます。



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12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。

私は4年ぶりの出産、ナラヤマでは初めての出産
でした。

赤ちゃんに会えるまでは、「今日、胎動が少ないけど大丈夫
かな?」や「お腹が張るけど苦しくないかな」、「無事に
会えるかな?」と不安や心配が尽きないと思います。

ナラヤマのスタッフの方々はそのような気持ちにも寄り添って
くださるので、抱えます”お話ししてみてください。

私のお産は無痛分娩でした。思っていたより”無”痛で
はなかったけれど(笑) 1人目を普通分娩で産んだ時に
比べたらお産を楽にお余裕があり、できて良かったです。
分娩中はもちろんですが、その前後もみなさんがとても
優しくサポートしてくださり、「ナラヤマで良かった」と思いました。

これから出産を迎えるママへアドバイスをするとするならば、
普通分娩でも無痛分娩でもお産は体カを使うので、先生方
のアドバイスを受けながら体カ作りをすることをオススメします。
これを書いている今、私は出産3日目ですが、全身筋肉痛です。

みなさんが”しあわせおさん”で赤ちゃんと会えますよう
心から祈りしています。



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12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。

初マタです。予定日前日お何もなく「お産おれなげな」と思っていたら
当日の朝突然破水。1日の準備おれに入院となり、赤ちゃんの
様子を見ることになりました。時間帯が夜につれ、お腹が痛くな
り始めました。NSTをするし赤ちゃんが「苦しいサインを出しているとのこ
早朝、急いでお産切開することになりました。何もかも想定外すぎて
不安とかい配りかして余剰おため、頭が真、自分で(笑)
無事に赤ちゃんが産まれ幸せ♡と思っていたのもつこの間、その後の方が
地獄おれ。お鳥の痛みや頭痛おれしつたおれが「重おれしんどおれた
おれが、助産師のおみえさんが本当に優しく声をかけてくれおれ、おれち元氣にお
りました♡♡途中、マタニテブルをおし、おれいておれこと「大丈夫と
寄りおれて声をかけてくれおれ、「頑張おれね!」「えらおれね!」と日頃おれ
たおれおれ大人に響く言葉をたくさんおれくれました。初めのお産おれつらお
れんどおれ行おれよおれたおれです。医師のおれ方も、助産師おれさんも、事務おれ
のおれ方も優しくおれ頼りにおれたおれ、本当におれ産院おれおれおれ
入院中、何も不安おれなく毎日ハッピーにおれ過ごおれしました。おれ関わおれたおれ
おれおれおれおれこと絶対おれおれおれおれ、本当に感謝おれおれ!!
ぜひおれ次おれおれおれらおれこおれ産おれおれおれ♡おれおれおれおれおれおれ!!!



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 12 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人目の出産がお世話になりました。22wの健診で切迫早産と診断
とわ、NICUのある総合病院へ搬送とわることになり大変混乱しましたが
スタッフさんから「絶対戻、2来2本!!」と言、2もどいましかたです。

2ヶ月間の入院生活と自宅安静を極、2ナラセ2に戻、2こ本ました!!

1人目が無痛だったのと今日も無痛希望でしたが、休診日の朝に陣痛が
来、2しな、自然分娩になりました。

最初はホントにショウで、やだ、やだと泣いて、子私を助産師さんが
「絶対大丈夫。産めよ」と何度も励ましてくれました。実際は自然で
産んでみ、当然痛みは無痛に比べ、2と、2もな、痛みでつづいた
ですが、前回麻酔で感じることか、2きなから、赤ちゃんが、出てくる感覚を
味わうことか、2生た、2、結果的に良いお産でした!!

楽しみにしていた入院中の食事も、2本も美味しくて、配膳のスタッフ
さんが、2と、2お話ししてく、2本、2心、2和みました。

つづ、2入院生活を乗りこ、2ナラセ2と、2に、2帰、2と、2、無事に産むことか
2と、2本当に良かったです!!

2もな方法の出産にな、2も、2マ、2赤ちゃんが、2元気な、2と、2わに、2越した
2と、2はないです。出産頑張、2くれた、2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

2024年12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す。初産でナラママさんにお世話になりました。
早々に体重コントロールを心がけると良いなと思いました。健診の4Dエコーが
見れよこ、録画させてもらえるのが嬉しかったです。
破水からの入院でお産になりましたが、不安にならずに「大丈夫、一緒に
頑張ろうか」という気持ちで言い聞かせていました。陣痛中は愛猫の動
画を見ながらリラックスを心がけ乗り越えました。
産後の体の変化や初めての育児に慣れるのに苦労していますが、助産師
さんが気にかけてくれ本当に感謝しています。
母子同室も退院後のイメージが付き、夜も赤ちゃんの調子を助産師さんに
相談しながら分かったのが良かったです。産前予約にいくこともなく、
「何時まで頑張るか」と聞いて下さるのもありがたかったです。
出産を経験して女性の体の構造や向き、母親って強いなと感じました。
これから出産のママが、良いお産になります事を願っています。



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 12 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。

プレママの皆様、妊娠おめでとうございます。今回は初産でお世話になりました。つわりの期間が長く、終わりがみえず辛く感じました。健診でお世話になっていたI先生の優しい言葉にとっても励ましていただきました。健診では4Dエコーを見ることができ、担当の方たちはいつも「可愛いね〜♡」と声をかけながら説明してくださるので、とても楽しい時間でした。また、こちらでは通院中の妊娠21週以降の方を対象に、骨盤矯正エクササイズのクラスがありますので積極的に参加させて頂いてはと思います。(私自身は26週の見産期外来の際にオススメいただき参加したので、もっと早く始めれば良かったと思います。)また、お産に関する話をしますと私は無痛分娩を希望していました。結果は、土曜日の深夜に突然陣痛が始まったため、日曜日の朝に普通分娩となりました。事前に平日の日中しか無痛分娩に対応していないことは丁寧に説明がありますので充分納得したうえでの選択でしたが、いざその時がくるとショックだったことは否めません。ただ、初産でしたし、無痛を選択する際に多少の迷いもあったので、今回はこれが良かったと出産を終えた今は思えます。院長先生をはじめ、出産の際担当してくださった助産師さんの方々、入院中とても親切にサポートしてくださったスタッフの皆様、1日3食+おやつまで毎食とてもおいしいご飯を用意してくださったキッチの皆様、かわいいリラマファットスポットを用意してくださったスタッフの皆様、他にも清掃や見えない部分でたくさんサポートしていただいたと思います。本当にありがとうございました。こちらで出産でき良かったです♡



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12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。

今回4人目となる出産でした。4人全員ナラヤマで出産しました♡
つわりもありましたが、毎回やさしく体調を気にかけて下さった且助産
師さんと先生は本当あたたかかったです。また、あまりにもひどい様なら
点滴も出来ると言われていたので救われました。
貧血がひどくて鉄剤も飲めずに3日に1度注射をしてました。
外来責任者の堀井さんの注射は、まったくない感じがなく、2人日出産の
点滴も他の助産師さんが苦痛している中、救世主のようにあらわれて
素早く点滴をして下さったのを覚えているので、堀井さんの注射の時はラッキー♡
と思っていました笑。もちろん他の助産師さんでも全然うれしかったです😊
私の産後を覚えて下さり声を掛けて下さりうれしかったです。ありがとうございます♡
陣痛は夜じわじわと痛みがあり朝4時に病院につきました。
担当して下さった横尾さんが「がんばりましょうね」と言ってくれてうれしかったです。
私が痛いといえはすぐに対応して下さりアロマをお腹に
つけて赤ちゃんと一緒にがんばろうねと声を掛けてくれて本当にうれしかったです♡
最後まで前向きな声掛けをして下さり上の子たちとの写真やそのおま
けをくれたりと本当にうれしかったです😊
4人も出産できたのは4人共素晴らしい出産ができたおかげです😊

あぁ、しあわせ♡と思うような病院だったので4人もうめました😊
ごはんも本当においしく2部屋もとってきれいで2人いる先生、スタッフさん
全部があたたかにやさしく本当によかったです♡つわりや陣痛とか



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

と思います。大丈夫です♡ナラヤマの先生に全てまかせれば何もわくはないと
思います♡本当にすばらしい場所でお産できよかったです♡
ありがとうございます♡



ちょっと先輩ママから

プレママのみなさまへ

(妊婦)

2024 年 12 月 出産のママより

これから出産を迎えるプレママ・プレパパにむけて
お産の体験やメッセージなどをお書きください

初めてののお産で、痛みにも弱い自分が出産を乗り越えられるのか不安だらけでしたが、先生をはじめとした助産師のみなさまが本当に優しく寄り添っていただき無事出産することが出来ました。妊娠期間中はマタニティヨガ(オンライン)レッスン等も無料で受けることができ、出産に向けて身体づくりもサポートしていただきました。入院中の生活はとても快適で、部屋はきれいでご飯もとても美味しく、ホテルステイのような快適な入院生活でした。こちらの病院を選んで本当によかったなと思います。

先生方、助産師のみなさま、調理スタッフのみなさま、看護助手のみなさま、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

しあわせ お・さ・ん



院内掲示・HP・SNS等 に使用させていただく場合がございます



ちょっと先輩ママから
プレママのみなさまへ
(妊婦)

2024年 12月出産のママより

これから出産を迎えるプレママ・プレパパにむけて
お産の体験やメッセージなどをお書きください

この度はご妊娠おめでとうございませう！2人目の出産がナリヤマさんを利用させていただき
ました。(1人目は里帰り・他院)

1人目を計画無痛分娩で出産し、2人目も同じ出産方法を希望していましたが、中々
赤ちゃんが降りてこず、入院の計画を支えることが出来ず、39週2日目の早朝に陣痛が
来、そのまゝ経膣分娩をします。

1人目は促進剤を使用したものの分娩時間が3時間と早かったため、2人目を早く
産まれるかな？と言われど苦いでしたが、赤ちゃんの陣痛から1時間弱で生まれてしまい、
麻酔が曲に合います...

病院に到着し、もう産みます！麻酔が曲に合いますけど、もうすぐだからね！と、旦那様にも
励ましていただき、最後まで立ち抜くことができました。

事前にバースプランとして自分の胎盤を見て、触ってみたい！と希望を伝えてあり、
産後に詳しく解説していただきながら、今でも赤ちゃんを守っていた自分の胎盤を
見ることができ、感動です！

入院中も全体的にスタッフさんが丁寧でサポートして下さり、心と体も回復に専念できました。
毎日の豪華で美味しいご飯、毎食完食していました！

今回は最初自分が想定しているかた形のお産にはなりましたが、むしろお産できる
ことがあれば、ナリヤマさんでお世話になりたいと心から思います。

妊娠、出産は初めてでして何人目でも、不安とワクワクがずっと続いたかと思いつく
話でございませう。あなたのお産が幸せになることありませうに！

ありがとうございました

しあわせ お・さ・ん

NARAYAMA
LADIES CLINIC

院内掲示・HP・SNS等に使用させていただく場合がございます



ちょっと先輩ママから

プレママのみなさまへ

(妊婦)

2024 年 12 月 出産のママより

これから出産を迎えるプレママ・プレパパにむけて
お産の体験やメッセージなどをお書きください

妊娠おめでとうございます！

体調の変化、つわり、色々なことに対応する不安もあると思いますが、
自分の体とおちやんのことを第一優先に、妊娠生活を頑張ってください。

私は今回、39週4日で、2870gの第一子をつやまさんを出産
しました。無痛分娩希望でしたが夜に陣痛、破水が起こり
普通分娩となりました。元々、28週から切早産で自宅安静
となり、37週までまったく動かずの生活。無痛希望の院長先生
の診察では「予定日を超えるかもしれない。無痛の計画はまだ
立てられない」とのお言葉をいただき、やばい！と焦っていたので
(クリスマス・年末を家で過ごしたから(笑))、普通分娩でも頑張る
から早く産まれて〜という祈りが通じたのかかもしれません。
今まで強い痛みを感じることなく生きてきた私の人生。普通分娩
なんて無理だろうと思っていたが、助産師さんの指示と励まし
のおかげでなんとか産むことができました。助産師さんの心強さは
一生忘れないと思います(笑)「人にしないぞ!」「頑張って!」「あとの
くらい?」「何をどうすればいい!」とたくさん質問とお話を言わせて
いただきました。ありがとうございました!

出産後も職員の皆さんにはご迷惑をおかけしてしまいましたが、
皆さんの本当に優しく心強い方ばかりで感謝しかありません。

とてもいいお産になりました!ありがとうございました!

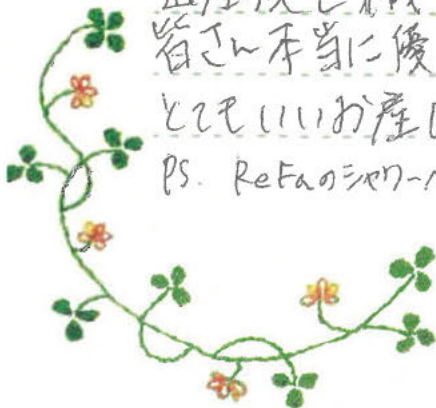
PS. Refaのシャワーヘッドは会陰にも優しく、助けられました(笑)皆さんもご安心を!

ありがとうございました

しあわせ お・さ・ん

NARAYAMA
LADIES CLINIC

院内掲示・HP・SNS等に使用させていただく場合がございます



ベビちゃんには生まれてからの呼吸が早くて大事をとって大きい病院に入院になってしまった。離れ離れで夜中も朝も泣いて、助産師さんたちを困らせてしまいました。親身に話を聞いてくれたおかげで心の支えになりました。本当に本当にありがとうございました。

■さん大変お世話になりました。

助産師 外来のときにも「私も若くは生んでいるのよ」と話してくれて、ずいぶん親近感がありました！お産の時もずっと傍にいてくれて

安心しました。旦那にも分かりやすく今の状態などを伝えてくれて、

旦那も■さんがいてくれてよかった！と言っていました！

「しあわせおさん」にできたのは岩瀬さんのおかげでした！

本当に感謝しています。ありがとうございました！！