

ちょっと先輩ママから

プレママのみなさまへ

(妊婦)

2025 年 9 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

無痛分娩の予定でしたが、無痛分娩する日の早朝に陣痛がきてしまい…ギリギリまで耐えたんですが、いきみたくったタイミングで産みます！と切り替えて普通分娩で出産しました。

助産師のみなさんも私の希望を何度も確認してくれて、やりたいようにしよう、と意思を尊重して下さいました。

産みます！と言ったらすぐに産むセッティングをテキパキと進めて下さり、あという間に産む体制が整い、陣通でツライ中（すごい！）と思っておりました。「ママ！決断してかこいいいよ！がんばろう！」と言って下さり、次の痛みでいきもう！となりました。

すかすかのように手をのばしたら握ってくれて、痛みがくる！と言ったらいきんで！深呼吸！息とめて！など、たくさん声をかけてくれて、しんどい中でもハッとして、できました。あと、1〜2回で出てくるよ！と言ってくれた時、糸交わりが見えてる…頑張ろう！と思えて、一生懸命いきみ…

ズル、と出た感覚があり「オキ〜！」と聞こえた瞬間、糸交わったんだ…と安心感と達成感でいっぱいでした。すぐに胸の迎りに赤ちゃんを置いて、写真も撮ってくれて…産まれたてホヤホヤの姿を見て、触れて、残してくれて、とても嬉しかったです。産後に母子別室は初めてでしたがとにかく自分の回復に努めたいと思い、ひたすら寝ていたら、次の日に感じた回復度が本当に違いました！すごくありがたかったです。

以前、こちらの病院で中期中絶をしていたんですが（胎児の病気のため）そのこともあり絶対に次の子もここで出産したいと思っていたので無事出産できて本当に嬉しいです。その時に担当して下さった助産師さんとも会えて、違った形でお会いできたこと、本当に嬉しかったです。無痛分娩できませんでした〜と話す、「赤ちゃんがそれを選んだんですね♡」と言って下さり、なんだかとても素直だなあ…とあたたかい気持ちになりました。ありがとうございました。

しあわせ お・さ・ん

NARAYAMA
LADIES CLINIC

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)

2025 年 9 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

今回 2人目のお産でお世話になりました。(4)

1人目の時もナラママでお世話になり、とても早産で入院からの
無痛分娩で出産しました。

今回とても早産になり、2週間の入院に... ① その他、妊娠中は
出血が何度か長時間外に受診することもありましたが、その度に
丁寧に対応していただき、不安はありつつも 正期産まであえることができました！

出産は1人目同様 絶対無痛分娩!! と希望していましたが、
残念ながら夜中に陣痛がきて 自然分娩となりました。(2) 陣痛がきたとき
翌日は祝日で無痛分娩ができないことがわかっていたので、その時点で
まず一回 絶望しました(笑) 前駆陣痛だと思いこもうとしない(笑)
ですが、その日夜勤だった助産師さんが 優しく対応してくれ、途中
フタパニックになる前に 的確に早く今やることを指示してくれるので、
安心状態になりながらも その言葉だけを頼りに なんとか元氣張れました!!
そして 出産できました!! 未にも立ち会ってもらうこともでき、達成感のある
お産でした!! (3) (出産直後は 安心状態でした(笑))

産後の入院中もとても早産で入院していたこともあり、いろいろと助産師さんに
声をかけていただき すごくうれしかったです♡ ナラママの入院も快適でした~!
院長との産後の握手もあり 優しい気持ちになりました(笑)

赤ちゃん すごくかわいかったです♡ 本当にありがとうございました。

みなさん “しあわせお・さ・ん” できようように♡



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)

2025 年 9 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

プレママ、パパのみなさまへ、何かいざというときが
ある、と思いつつ、それは中々書けずうにあリません。

思えば緊張の臨月、大きくておてはかといふ重
感、いびくはる月台車、過ぎていく予定日、
ほんの数日前、それらから解放され、出産といふことに。

陣痛から出産までは激痛でした。安心してください。
もう思いつきません。プロにお任せすれば大丈夫。
呼吸法は大切です。練習しておくといくぶんはめ
もつえです。上の子を寝かしつけながら練習すると、
いざいざよく寝てくれる気がします。オカシメ

入院中について、お食事はすべておいしいです。
栄養も考えられているので、罪恶感といふゼロです。Ocal
カフェスペースも大好です。お水を買う用の小銭は
いければお持ち下さい。私は毎日買っていました。

大変長くなりました。お目にあはしいです。いえ、楽しかったです。
最後になりましたが、お母さん、通院時から支えて、
元気な赤ちゃんをとりあげてください。入院を支えて下さった
クリニックの皆さんに、いよいよ感謝を申し上げます。

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

快産でござい♡
イミナニ♡



ちょっと先輩ママから

プレママのみなさまへ

(妊婦)

2025年 9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

こり褒めおめでとうございます♡もうすぐベビーに会えるの楽しみです♡

私は無痛分娩を希望し、ナラヤマへ転院しましたが、36週4日で妊娠高血圧となり、37週0日で緊急帝王切開となりました。私は痛みにとっても弱く、精神的にも未熟(恥ずかしいから...)で、帝王切開が決まってから不安で眠れませんでした。夜中、一人で泣いていると、助産師さんが私の気持ちを背中をさすって話を聞いて下さって、そんな毎日を送っていましたが、助産師さんの方のお陰で乗り越える事ができました。産前、沢山のサポートをして下さって本当に本当にありがとうございます。

遂に手術当日! (何とか笑顔で最後のマタニティライフを過ごしたかったのですが、手術に入る前に大泣き笑)手術室にいた助産師さん皆さんにすごく支えられました。ずっと手を握ってくれて、手術中も話をしてくれて、安心できる様に、パニックにならない様に、ずっと支えて下さいました。本当にありがとうございます。お陰で元気な赤ちゃんの産声を聞くことができて、本当に安心しました。そして、我が子、本当にかわいい!!!♡♡♡
手術後しばらくは、痛みが強いですが、点滴、坐薬を使用し乗り越えました。無理せず、薬が欲しいと助産師さんに伝えると安心できると思います。

今、妊娠中であり、沢山の不安とストレス、一方で出産日が待ち遠しい、毎日の感情が揺らいでいると思います。けど、私が言えるのは、ナラヤマさんの先生、助産師さんたちは異次元のサポートをしてくれます。本当です。だから安心して残りのマタニティライフを楽しんでください。出産の時も、絶対にあなたの強い味方になってくれるので、乗り越えられます。そして、すぐに愛おしい存在と会えますよ♡

~~お~~

ナラヤマの助産師さん、先生方、受け付けの方、スタッフさん、食堂の方、本当にありがとうございます♡

涙

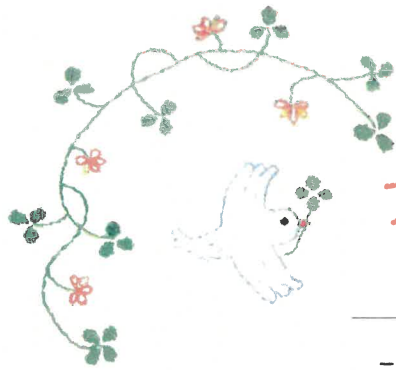
ありがとうございました

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)

2025 年 9 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

プレママの皆さま マタニティライフはいかがお過ごしでしょうか??
つわりで毎日大変な方もいれば、ホコホコするお腹をさわって幸せを感じて
いる方もいると思います。その時はとても長いような気がするかもしれませんが、マタニティ
ライフが終りて振り返ってみると本当にあっという間です。つかの間の
時間、その中の方が思っていた時間より短く感じるよう、応援しています♡

私も、陣痛・出産は全ての妊婦さんが不安に感じているかと思います。
私も第2子でしたが、1人目の倍、出産まで時間がかかりました(噂と違う!!)
陣痛 オールナイトを初めて経験しましたが、ナラヤマのスタッフの皆さんが
夜通しはげチーしてくれ、心折れずに無事乗りこえることができました!
朝日がまぶしかったです。笑 無痛・普通^{赤ちゃんの形}でもしあわせおさん
になるようスタッフさんが支えてくれると思うので、安心して出産に挑んで
下さい! バースプランも私は特にこだわりがなかったのですが、出産時
の動画を撮ってくれたり、胎盤を見せてもらったりと、色々提案して下さい
ありがとうございました。

私も、出産後は美味しいご飯が待っていますので、それも楽しみに頑張っ
てください♡ とっても美味しいですよ! ナラヤマフォト^{でも} ~~でも~~ ~~でも~~ セットで
写真も撮るので楽しみにして下さい。
皆さまのおさんが、その中にとって幸せなものになるよう、祈っております。



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)

2025 年 9 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

今回、初めてのお産がナリヤレディースクリニックにお世話になりました。外来では毎回、検査技師さんが丁寧に説明して下さりエコーをみせてくれるので不安があまりなく楽しめました。夫と一緒にうけた4Dエコー外来の際は赤ちゃんが手を顔をかくしてしまい、最初は全然お顔がみえていなかったのですが、次の予約がくるまで粘ってエコーをしてもらったためかわいいお顔のエコー写真をもらうことができました。出産予定日の前日に破水して入院、破水と同時に陣痛がきました。陣痛の痛みでじわおれそうになりましたが助産師さんが寄り添ってくれて、夫にアドバイスをしてくれてくれたため乗り越えることができました。分娩室に入ってから、赤ちゃんが苦しくなると酸素マスクをつけることに。不安になりましたが、助産師さんの声かけによりあっという間にお産がすすみ産声を聞いたときは感動しました。入院してからの授乳指導ではママと赤ちゃんにあった方法を教えてもらえるので、いつでも相談できました。入院中のご飯もおいしく、至れり尽くせりの毎日でした。

スタッフのみなさん、本当にありがとうございました。

これからご出産される方も信頼できるスタッフのもと、安心にお産をお迎えされると
思います。応援しています。



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)

2025 年 9 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

9月に第2子を出産しました！ 第1子もナラママさんで出産したので、糸色村にニート産むぞ！という意気込みで乗り越えた妊娠と出産でした... 笑

切迫早産での入院から始まり、ずっとやきもきした帝王切開期間でした。お医者さんだけでなく、助産師さん、看護師さん、スタッフの皆さんにたくさん支えていただき、無事に出産を迎えることができました。本当にうれしかったです...

途中に転院完結(笑)もありましたが、なんとか36w~37wとたえろことができました。ナラママへ戻ってきた時の「歓迎ムート」にうれしく安心がもたらされたです。本当にありがとうございました！

「おめでとう！」の「めでたう〜！」で、みなさんへ頑張ったんだなあ...と改めて実感しています。

第1子的时候は気がついてできなかった事も全てやり切ることで、悔いのないお産になりました！思い出に残る思い出です。本当に本当にありがとうございました！！

病院内もきれいで、アメニティも最高で、ごはんがすごくおいしくて、

なによりスタッフの皆さんがとにかくあたたかな病院内はなかなかありません！

声を大にしてオススメできる病院です！

ナラママのみなさん大好きです〜♡

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)

2025 年 9 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

2度目の出産で"お世話になりました。"

前回は2年前に他院で出産し、前駆陣痛を経験することなく、
急ぎで誘発分娩+吸引分娩ということもあり、今回のお産に少しドキドキ
ソワソワしていました。

10分間隔の生理痛のような痛みが続き、子宮口3cmで入院しましたが、
翌朝になっても本陣痛には繋がらず退院。

退院時、次のタイミングで来た方がいいか相談し、アドバイスをいただき、安心して
一度退院しました。

その後も、軽い痛みはあり、2日後の朝に生理痛より少し強めの痛み
が続いたため、念のため入院。

子宮口4-4.5cm開いていたので、分娩室に向かい、そこから2時間半で
産まれました。本当にあっという間で、助産師さんの的確なアドバイスと
サポートのおかげで、ベリックになりす"令静にお産に臨めました。

とても幸せなお産でした。

産後の時間も、リファームを利用したり、美味しいご飯やおやつを
いただき、ゆったりした時間を過ごせました。

ありがとうございました♡

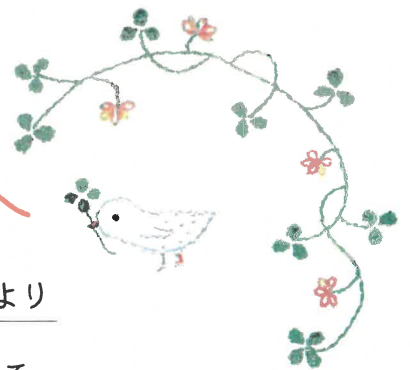
ありがとうございました

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)

2025 年 9 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

約7年前の10月に十ラママさんで第1子を出産しました。
月日はすぎた... ようやく第2子妊娠出産しました。
1人目の時もお世話になりました、今回も悩むことなく選びました。
助産師さんたちも優しくなによりも不安な出産なのにたくさん
声をかけてはげましてくれ、ほめてくれて...それだけでも、心強かったです。
1人目よりも7年空いている2人目だったので私の体力気力特に体力...
赤ちゃんもがんばってくれましたが、なかなか長い陣痛が続き、
じわじわ8回くらいお水かけていました(笑)
それでもスムーズなお産になるように呼吸や姿勢だったり工夫して
くださり、破水したあとはあという間に産まれてくれました!!
1人目も2人目も会陰切開はせず、本当に最後の呼吸法
だったり、かみのかみだったり助産師さんに感謝です!!
私自身も会陰切開したくない気持ちが強くて...毎晩コットンに
オイルをしみませてもらって寝てました。オススメです!!
2回の“しあわせお・さん”ありげなごいまして♡

大部屋を第1希望にしていたが満室で個室になりました。
こたべ最高に幸せでした~!!産後のゆっくり1人時間も
味わって赤ちゃんとの会話も周りも気にせず声かけできました。
8月から上の子の面会もOKになり、その点も良かったです!!

まはも変わらずおいしく至り尽くせりでした~ごちそうさまでした♡

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)

2025 年 9 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

今回初めてナラヤマさんにお世話になりました!!入院生活はババも身体も温まる良い入院生活でした(^^) 出産自体は2回目だったので、1回目の出産の時に赤ちゃんに異常がみつかり産まれてすぐ別の病院へ運ばれてしまったので赤ちゃんとの入院生活、新生児期を経験したことがありませんでした。ずっと女医さん中不妊だったので、助産師外来の時から優しく話を聞いてくれたり、声をかけてくれて徐々に不妊がなくなってきました! 出産自体は2回目だし1回目の時は陣痛から出産まで早かったので、今回もそんなイメージを思いいたら全く違いました(笑) 朝、前期破水から始まったのに中々破水も赤ちゃんも降りてきてくなくて、緊急帝王切開に切り替えることになり準備している最中に赤ちゃんが降りてきてくれて無事に下から産むことができました(泣) 出てきた子は37(82)のビクベイクー(笑) 沢山の力がお腹を押し、引き、張ったりと産まれてきてくれて、何より当たり前のことなのかもしれないですがその時の一番最善を尽くしてくれたこと(下から産むことを選択してくれた)が嬉しかったです(泣) 入院中も色々な方からおめでとうと言ってくれたり、入院初日に会ったことも覚えてくれて声をかけてくれたり、面会膳の方も料理を持って来てくれるだけじゃなくて、一言声をかけてくれてすごくババあ、たのしかったです。里帰り出産だったので30週くらいからお世話になったのですが、最初からお世話になったくらいです!! それに偶然知り合いにも再会できてとても楽しい入院生活でした(^^) 女医さん、出産は本当に不安だらけで1度経験したからと言って不安は消えるものではないし、何回経験しても不安だと思っています。そんな中10ヶ月もお腹を守り続けている女医さんにはすごい!! 自分を褒めてあげてください!! あと出産は終わりがあって自分で想像している痛さMAXを押しと押しは乗り切れます!(笑) 今回ナラヤマさんで出産できて本当に良かったです!! 3人目もしましたらまたナラヤマさんにお世話になりたいです!! 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

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)

2025 年 9 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

今回第1子出産で検診からナラヤマさんでお世話になりました。出産経験者の義理の母、夫も計画無痛の出産の(わりが)いい!とすすめられ助産師さんにも無痛ができればラッキー(条件がそろえば平日限定で3人に1人くらいの確率)と聞いて何となく無痛を希望していました。36週まで検診の経過は順調で、体調面で気になることは頻尿で夜に何度も起きること、便秘(妊婦さんのほとんどにあるらしいです)くらいでした。私の場合食べわりも軽く済み、体重が+7kgくらいで逆に赤ちゃんが小さすぎないか心配でしたが結果的に40週4日で陣痛がきて普通分娩での出産になりました。37週の推定体重が2340g、NSTでお腹の張りがなしのため院長先生から40週くらいで無痛できたらと事前に説明があり、お腹を張らせる努力をして下さいと毎週言われ、乳頭マッサージ、スワット、(真夏の為)夜に夫とウォーキング、YouTubeの子宮口を開かせる体操、あぐら姿勢で座る...などしていましたがお腹が張る感覚が分からず焦っていました。胎動が激しく胎動→張る、動いたら張ることばあっても安静にしてい張るように!と言われ帰りの車の中で何度も泣いてしまいました。そんな私を見ていた夫も出産予定日直前に不眠に(笑)子宮口は2cm開いているものの赤ちゃんが下がらないなど不安もあり先生から内診グリグリされ(涙)、ようやく4cm開いてきた...!と思ったら陣痛を感じました。院長先生から2,3日以内にお産になる可能性が50%と言われたので上尾のアリオに買い物へ行くと痛みが増してきました。お腹より腰と肛門あたりが痛み7,8分間隔で強くなったので電話相談すると陣痛だと言います。と言われそのまま入院になりました。当初は夫が立ち会い予定ではなかったものの、肛門痛が辛すぎた夫にボールを押し当ててもらいなんとか出産することができました。

(裏へつづく)

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



助産師さん達に安産だったよ!と喜んでいただけたのでみなさんの為考になれは嬉しいです。↓↓

① お産(自然分娩)のとき、痛みがきたら息を吸って吐くときは唇をとがらせてうぐすくを吹き消すように!!
※ハアハアと呼吸が浅くなると赤ちゃんが苦しくなるそうです。

② いきみたくなくてもタイミングがOKになるまでいきまない! 目は閉じない!!

③ 出たくなっていく感覚が出てきていきみOKのタイミングのとき、大きく息を吸って止めていきむ!
声を出さない!! ← 声が出たらすぐに息を吸って止めていきむ!!

※ 声が出ると力が分散してしまうそうです。

①②③は全て当日助産師さんがパニックな私に伝えてくれて、子宮口全開から20分で出産することができました。会陰は切開しましたが初産だと子宮口全開から平均1~2時間と言われ痛みの時間を考えると... 早めに産めてよかったです。

※ナラヤマさんでは溶ける系で縫うそうで抜糸もないし、当日~翌日くらいで痛みはなくなりました。
トイレも大丈夫です(笑)助産師さんには4日ぐっぐと言われました^^

外来や検診で忙しい中お話を聞いてくださった先生方、助産師さん、スタッフさんには本当に感謝の気持ちでいっぱいです!! 特に助産師外来でお世話になった岩瀬さん、小谷さん、出産の際励ましていただいた石渡さん! 安部さん! 和田さん! 授乳指導の佐藤さん、話を聞いてくださった稲生さん... 他にも沢山の方々に支えられナラヤマさんで本当に良かったです! 無痛希望だと院長先生は少し厳しめな気がします... リスクがあると説明がありますが妊婦さんは無痛の条件に合うようにと焦ってしまうと思います。(私がそうでした) 無痛条件に合わない、予定日超過など精神的に辛くなってしまうので安易に無痛希望にしないでもいいと思いました。

今回出産を経験して、妊婦さんの大変さ、産婦人科の雰囲気や分娩の際の助産師さんのすごさなど沢山のすばらしい一生物の思い出になりました。初産の方は特に不安が大きいと思いますが、話し合いそうなスタッフさんにどんどん声をかけて出産の日まで元気に過ごしてもらえればと思います。みなさん本当に素敵な方ばかりで入院後は特に心強いです!!

出産後院長先生がお部屋に来てくださったのも嬉しかったです! 普段からあの笑顔だともっと嬉しいです(笑) もしまた妊婦さんたらナラヤマさんで産みたいです^^

みなさん本当にありがとうございました!!



ちょっと先輩ママから

プレママのみなさまへ

(妊婦)

2025 年 9 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

プレママさん、プレパパさん、ご懐妊 おめでとうございます！

私は帝王切開で第1子を出産した ちょっと先輩ママです。

妊娠中は、とても「負調」で、初期の悪阻も夕方～夜にかけてリラックな
タイマで、日中は通常どおりお仕事できる程度でした。

安定期に入ってから中絶にトラブルなく過し、ゴルフやライブに行ったり
など好きなこととしてリフレッシュしながらマタニティ生活を送っていました。
後期に入ってから先生には「内緒で」(笑) 真夏の 大阪万博にも
行ってしまいました(絶対に マネしないでください!!!!)

臨月に入ってから産体に入ったことも重なり体重管理が徐々に難しく
なってきたため、毎日2~3km 歩いたり、スクワットなどもジムで行っていました。
でも体重は増えました... (笑)

予定日が近付いてくると、真夜中に「がむくんで」二枚ほりがあったり、
足の甲がパンパンになっている、とてもリラックなです。(100%にメッセージも
お触れしていました) 三ヶ月間をともに過ごすために塩分を控えたりしましたが、
あまり効果が感じられず、相談しようと思っていた 予定日5日前の検診で
血圧が急上昇していることが発覚しました。おまけにタンパク尿も陽性で、
そのまじ 即入院、午後には緊急帝王切開となりました。

元々は無痛分娩予定で、急に帝王切開となり、不安になっていた
ときに助産師さんたちが優しく声をかけてくれてくださったことも頑張れた
です。OP中も手を握られていたり、本当にうれしかったです。

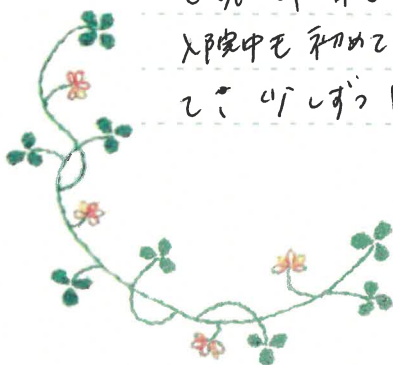
入院中も初めての手術で「何かわからないなりに優しく丁寧に教えてくださ
って、リラック 自信がついていました。 → ウラハ

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



これから出産を迎えるママさんたち、

不安や心配がたくさんあると思います。ですが、ナラヤさんのスタッフさんたちは
すべて受けとめてくれるので、一人で悩まず相談してみてください!!

今回の経過を通じて何が起るか分からないとは実感しております。

ナラヤの皆さんは、最後まで健康で、希望どおりのお産になることを
祈っております。

やはり希望どおりの無痛は出来ませんでしたが、希望どおりの「しあわせおさん」は
できました♡

第2子を持ちたいことができたならまたナラヤさんで「しあわせおさん」したいです。

ちょっと先輩ママから
プレママのみなさまへ
(妊婦)

2025 年 3 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

経産婦です。1人目は別の産院で産みましたが、今回はこちらのクリニックにお世話になりました。予定日より2日早く、家族とお昼ご飯を食べている際に鈍痛とおしりがあり、病院に電話をしたところ、来院するようにと言われて迎えました。1人目の陣痛が48時間ととてつもなく長く、のたうち回りような痛みがトラウマで、またあれが来ると不安と恐怖が押し寄せていました。病室で夕食をとっているとき、突然、急いで夫に連絡を取り、別室へ移動しました。陣痛の間隔がどんどん短くなり、痛みが内え苦しむようになり、しかし、担当の熊澤助産師さんが呼吸方法を教えて下さり、ずっと寄り添って私の不安やパニックを和らげ、励まして下さいました。血圧がずっと高く、点滴をつけて数値を確認してもらっていました。助産師さんの「いいお産にしようね」「頑張れやさんだね」との声かけは本当に優しく、一人ではななんだと心強かったです。助産師さんに教わり、夫もずっとそばにいて背中をさすったり声かけをしてくださいました。产床台に上がると痛みが最高潮になり、不安でパニック状態でしたが、とにかく呼吸、呼吸と意識しつたすらすら抜きました。そして無事に自然分娩で赤ちゃんが産まれてきてくれました。陣痛時間は6時間と前回と比べて圧倒的に短く、体重は2402gと小さめでしたが、その後の経過も順調で健やかなお産でした。入院中は食事が美味しく毎日のデザートがとっても楽しかったです。病棟の医療従事者を始め、スタッフの皆様は本当に親切で、の違いや優しさに触れることができ、ここを出産ができて本当に良かったと感じました。産後のフォローアップもとても丁寧です。これから出産を迎える皆様へ、健やかで幸せなお産となるよういっしょに願っております。

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)

2025 年 9 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

今回は、第一子の主には叶わなかった、ナラヤマさんごの「お産でした」。家族
はナラヤマさんごの「協力のおかげで」、主人は立ち会い出産することが出来、バス
プランに記入した産まれた瞬間の動画撮影や出生時の体重計に乗った写真など
も忘れずに行って下しました。

分娩室の背中のホットカーペットが陣痛の痛みを忘れさせてくれました。赤ちゃんが
降りてくるように、助産師さんが「体や足の向きも変えて下したり、クッションを入れて
調整して下しました。あと15分くらいで出るかもと言われてから1時間経ってもな
かなか産まれず、かなり辛かったです。でも金子分娩で無事に赤ちゃんが産まれたときは
安心感に包まれました。

毎回の「飯が「お祝い膳かと思う程、豪華でした。入院中の楽しみでした。ただ
食事を配膳するだけではなく、気遣いにお話して下さった方にも嬉しかったです。

本部屋でもスペースが広く、赤ちゃんやゆったり過ごすことが出来ました。シャワー室
のリファ製品お試しい足るスリッパも、ナラヤマフォトも良かったです。

赤ちゃん出生時、へその緒が「五結び」になっていたり、首に一周巻まっていたりと、
もかいたらむくっていたかと思うと、本当に母子共に無事に元気であることが何より
嬉しい、お世話になったみな様に感謝の気持ちでいっぱいです。退院したら、
ベビーマッサージや骨盤矯正の教室に参加するのを楽しみます。この度は本当に
ありがとうございました。

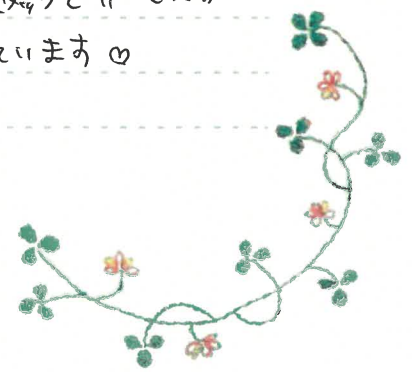
これから出産を迎えるご家族様、ナラヤマさんはたのしいスタッフとサービスが
いっぱいなので、安心して出産に参臨して下し、応援しています。

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)

2025 年 9 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

私は、ナラヤマさんでの出産は初めてで、2人目の出産となります。自然分娩です。
出産前は、今回の出産は1人目同様おしるし came のちに陣痛が始まり、経産婦の
出産平均時間である6〜7時間後に出産という感じになるのかなと漠然と思って
いました。それがまさかの高位破水からの始まりでした。出産前日の昼過ぎに横になっ
ていたら、お股からなにかドロドロでてるなあと思い、産院に連絡。産院到着後、検査
をしたら破水が判明し、入院が確定。その頃から不定期にお腹が痛くなり、日付が
変わって1時過ぎに10分間隔の陣痛が始まりました。そこから早く、あれよあれよと
お腹の痛みのレベルがどんどん増していき、子宮口もどんどん広がり、1人目の出産のとき
が一番苦しかったときを逃しの時間もないくらいにお産が進み、陣痛が始まってから
2時間半後に出産となりました。いまだとまだ痛みが最高潮となり、呼吸も今吸ってる
のか吐いてるのかわからないうちに少しパニックになってしまいました。助産師さん
やお医者さんの言う通りに動いたら、すぐに赤ちゃんが出てきました。

これから自然分娩を迎える方へ。

信頼できる強い助産師さんお医者さんがいまあるので、言うことを信じて動けば必要
最低限の時間と痛みで出産できると思います。壮絶な痛みでパニックになるかもしれま
せんが、助産師さんたちを信じて頑張ってください。出産後は美味しいご飯が待って
います。



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)

2025 年 9 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

♡懐妊おめでとうございす！私は今回初産婦で“出産しました”
自然分娩を希望してましたが、高位破水→陣痛→促進剤→
緊急帝王切開と怒涛のフルコースとなりました…(笑)襲ってくる痛み
の中、不安でいっぱいでしたが、スタッフのみなさんが“大丈夫！もう赤ちゃん
に会えるからねー！”と声をかけて下さり、手術中も明るく元気づけて
くれたので無事赤ちゃんが産まれ、しっかりと赤ちゃんに“さー”と見て
くれたのであ、本当にびくびくびくでびくソシました(笑)こけろ
産道さっかいねー！とその後お祝いと明るくみながら声をかけて
下さり、あっという間に手術も終わっていました！その後本当にいろ
んな事もあり赤ちゃんも一時的にNICUに搬送される事になり、
本当に不安で泣いてしまったのですが、すれ違うスタッフさん達から
赤ちゃんが帰ってくるまでずっと大丈夫！今は休ませてください！と
本当にたくさん声をかけて下さり心の支えになってくれました♡
今回、自分の想定外の事が重なり、不安や恐怖を感じた
場面も多く、気持ちを落ち着かせるような状況にはなりま
た。ナラヤマのスタッフのみなさんとしても親身になって対応してくれ
たので、産んで本当に良かった心の底から思っています!!!
(術後、私も産まれたのか？というくらい何となく分からないのですが、体勢を
変える事から身が軽くなった事も丁寧に対応して下さい、おかげで
安心して翌日も向かえられました♡)次も同じ機会があれば
是非またナラヤマで産みたいと思います!!!みなさんもし不安
な事や怖いな事や少しでもあればスタッフの方に相談してみてください！
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

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)

2025 年 9 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

私は初めての出産を終え、家族やナラヤマの医師・助産師さん、友達などサポートして下さった方への感謝の気持ちでいっぱいです。

妊娠がわかった時は、豆粒みたいに小さかった我が子が妊婦健診を重ねるにつれ、表情豊かになり人間らしい身体つきに成長していく姿を見て、段々と愛おしいという気持ちが芽生えていきました。

妊娠初期はつわりもひどく2週間仕事を休むこともありました。そんな時はこのまま赤ちゃん大丈夫かなと不安になる日々でした。つわりの時期を乗り越え、妊婦健診では母子共に順調だね、と書いていただける事が多く、このまま予定日通り産まれてくれるといいなと淡い期待を抱いていました。

しかし、実際には予定日を過ぎ、40週4日に出産しました。無痛分娩を希望しましたが、子宮口が硬く開いていずもあり、その計画は立ち上がることが出来ませんでした。臨月を過ぎ、ウーキングやスクワット、マタニティヨガ、毎日の体操、乳頭マッサージなど出来る事は何でもやってみたつもりだったからこそ、毎週の妊婦健診後には悲しみに涙する事がありました。

そして、40週3日の健診で、痛みに耐えながら卵膜剥離(内診がわり)をしろといわれました。すると、その日の夕方、陣痛がきて病院に電話をし入院することになりました。途中、家に帰ることも覚悟はして、助産師さんのおまじないもあり、9時の医師による内診で無痛分娩できる事が決まりました。ただ、そこから数分おきにくる陣痛は本当に痛く、子宮口8cm開いて6時間、夫や助産師さんにサポートしてもらいながらも何とか頑張りました。分娩室に移動してから1時間程、赤ちゃんが出やすい様な姿勢になり、痛みにも慣れはがら過ぎていました。最後は呼吸分娩になりましたが、9月の助産師さんに助けていただき、無事出産を終えることができました。我が子に会えた瞬間、今までの痛みを忘れる程嬉しかったことを今も覚えています。

妊娠期間から産後までナラヤマでお世話になり、ここで産む事ができてよかったと心から思います。受付の方が優しい声をかけて下さること、技師の方が丁寧に赤ちゃんの様子を教えられること、助産師さんがあたたかい言葉で励まし最後まで寄り添って下さること、医師の数が多い妊婦・赤ちゃんの状態を総合的に見て診察下さること、調理師の方がおいしい食事を作って下さること、.....本当に99人の方にサポートしていただき我が子に会えたと思っています。

これから出産を迎える皆さん、不安な事も多いと思いますが、最後は笑顔になれるといい、自分のお身体を大切に過ごされてください。きっと良い日を迎えられる事だと思います。自分・赤ちゃん・周りの方を信じて下さい!

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)

2025 年 9 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

2021年に1人目をナラヤマで無痛分娩しました。
2人目の今回も無痛希望でしたが、タイミングが合わず
~~無~~自然分娩となりました。

...ということで気持ちはもはや初産で、分娩時のあまりの
痛さには自分でも引くぐらい(笑) 大声で叫びまくり
ました。でも、助産師の皆さまがロクに

「声出していいよ!」「そのタイミングで赤ちゃん降りてるよ!」
「いきむの上手!」「叫んだタイミングでいまもう!今だ!」

と励ましながら現状を教えてくれました。

お陰様で、もう少しで頑張ろうと前向きに思えて、
全力でいきむ事ができました。

破水してから子宮口が開くまでもすごく長くて、
腰は痛いし先が見えないしでメンタルがやられそうだった
モニター中も何度も声をかけて下さり、不安を丁寧に取り
除いていただきました。

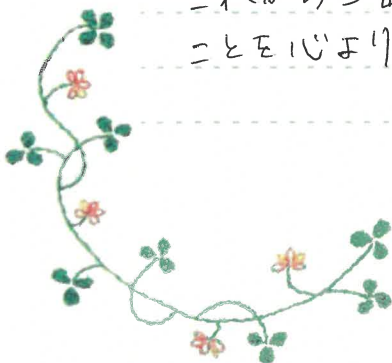
やっぱりナラヤマでよかったと再認識できた今回のお産。
これからご出産の皆様が、無事に赤ちゃんと対面される
ことを心より願って、応援しております♡

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)

2025 年 9 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

無痛分娩の耳すり報いがあり、自宅から一番近からので、
こちらの産院で妊婦検診、出産をしました。
結果として帝王切開での出産となりましたが、ナラヤマでの
入院生活はとても快適でした。

自分がどんなお産をするのか？
人それぞれに違うお産について、直前までドキドキでした。
どんな方法に決まっても痛いし、怖い。だけど泣かれもしないし、不安。
みんなそうだと思います。

私は一番恐れていた帝王切開（しかも、検診当日に決まった
緊急対応）となりましたが、医師、看護師のみなさんの
おかげで、出産を終えた今では、一生話せるエピソードもひとつ
もらったように、面白くて、楽しい記憶になりました。

痛いのだけれども苦手は私でも、3日目には元気に歩いて、
5日目の今は、痛みも少なく、元気にやれています！
みんな乗り越えられるので、とーんとかまえて、出産、入院を
楽しめよう！

入院生活を支えてくれた、スタッフの皆様、特に手術に
立ち合ってくれた方々、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

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)

2025 年 9 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

今回は二度目の妊娠・出産でした。前回もナラヤマさんで
お世話になりとても良かったので、今回も悩まずナラヤマさんを
受診しました。フルタイム 立ち仕事での妊婦生活はなかなか
ハードでしたが、健診の度によくよく診ていただいたお陰で
無事出産まで辿着けました。

上の子も38週で羊水減少がみになり、早めに内診グリグリを
して頂いて38w 4dで破水→~~12時間~~ 微弱陣痛のために
促進剤→なかなか進まずガッツリ内診→急に進んでなかなかの
出血...と。まあまあ波乱なお産だったのですが、今回は
逆に40週を越えてもウンともスンともいわない...ほんとに
にびりな感じでした。~~破水後陣痛がなかなか来なくて~~
に人目って早いんじゃないの!？」とソワソワしまくっていたのですが、
院長の内診グリグリのお陰でようやくお産につながる陣痛が
始まりました。助産師の方に、赤ちゃんが降りて来やすい
呼吸法、姿勢などご教授いただき、たくさん励ましていただい
たり、褒めていただいたりしながら、自然なお産をすることが
できとても良い経験ができました。

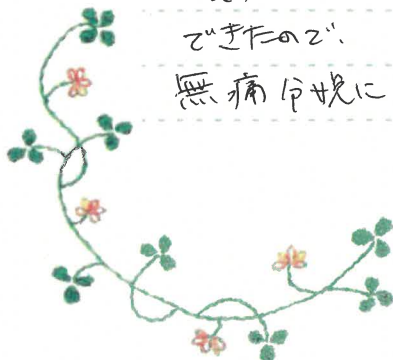
破水スタートの促進剤・陣痛スタートの穏やかな自然分娩を経験
できたので、次また機目に恵まれたら...さすがにもう今度は
無痛分娩にしたいところですよ。笑。

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)

R7 年 9 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

初産で 高齢出産のための 無痛分娩が できる良いなと
思い、こちらの 産院を 選びました。妊娠中は私の 血圧が
高くて、心配していましたが、漢方薬を処方して頂き 妊娠期
10月を 過ごすことができました。

初めてのことで陣痛の様子もよく分からず、このたびは(これは
陣痛...?)電話をすると状況をしっかりと伝えて下さったので、安心
できました。病院に到着して血圧が 高いこともあり即入院、深夜
夜の出産となり、お手厚くおかけしました。皆さんのおかげで
産まれることができました。とらえ、思います!!

入院中も 気になることが ありと優しく 答えて下さるので、安心
できました。夜も子どもを預かって下さり、体を休めることができました。
本当にありがとうございました!!

院内のBGM、いろいろな曲がオルゴール音で流れていて、「この曲も
流れるんだ!」と好きな曲が流れた時は嬉しくなりました。

ありがとうございました

しあわせ お・さ・ん

NARAYAMA
LADIES CLINIC

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)

2025年 9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

無痛分娩ができるということで、こちらの産院に産むことにしました。

里帰り出産だったので、32週のときに初めて伺ったのですが、受付の事務の方、助産師の方、皆様が仲良く働いていらして、とても明るく雰囲気の良い産院だという印象を受けたのを覚えています。ただ、院長の診察(はじり)として、雰囲気でいいよと思いました。笑

赤ちゃんは小めですがもう順調に育ってくれ、私の身体にも問題なく週数が進んでいきました。37週の無痛分娩に向けての診察に付いた際、子宮口はガチガチ、赤ちゃんは全下が来ておらず、お腹の張りも弱しい。院長からは「無痛どころか、経膣分娩をすることすら難しい」と診断され、余りにも悔しかったので、次の検診で院長を見返したいっしょでいろいろ言いました。状況が変わらないまま予定日前日とあえしおまいる。それまで全動が「おつ」だったので、産まれるのがもうすぐかと思いつたのですが、その日の検診でまだの妊娠高血圧症と診断され、数時間後に帝王切開で出産することになりました。予定日前日といえ、いじの準備が全くできていなかったのと、経膣分娩で出産するとはかり思っていたので動揺し、号泣してしまいました。その日も院長はじめ、沢山のスタッフの方々に優しく話を聞いていただき、応援していただき、覚悟を決めて出産に臨むことができました。手術中は何度も声がかけて下り、落ち着いては意識が謎の瞬間と迎えることができました。

イメージしていた出産とは全く違うお産となり、経膣分娩だったかどうかというお産だったのだけれど、陣痛はどのくらい痛かったのかという思いにはありますが、今でも私にこの家系にとり帝王切開が一番ベストな方法だったのかとよびかかっている。あの時、当日の帝王切開の判断をして下さったこと、本当に感謝しております。これから出産を迎える皆様にとって、幸せなお産となりますよう、願っております。

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)

2025 年 9 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

初めての妊娠、出産で分からないことだらけでした。
家庭の事情もあり、無痛分娩が出来る産婦人科を探して
おり、ナラヤマレディースクリニックを見つけました。

なかなか子宮口が柔らかくならなくて、予定日になっても固いま
までした。体調が悪くなり、自宅で休んでいたら急におなか
が痛くなりました。最初はただ痛いだけだと思ったら、定期的な
痛みだったので、「これは陣痛なのでは？」と思い病院に電話
しました。前駆陣痛だったので、さらに自宅待機しました。夜、病院
に行ってもいいとOKをもらったので、病院に行き、朝方まで陣痛
にたえて、痛い痛い言いながら出産しました。無痛希望で
いたが、祝日だった為、自然分娩となりました。理想の分娩では
ありませんでしたが、病院の方々が優しく接して下さったので、
ここを選んで良かったと思います。ありがとうございました。

ありがとうございました

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)

2025 年 9 月出産のママより

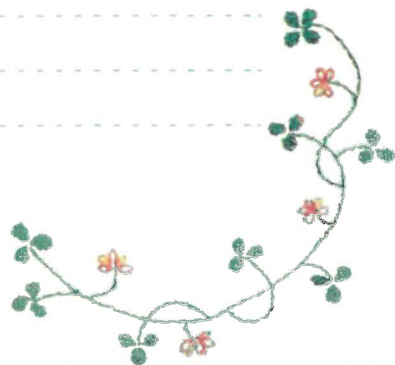
これから出産を迎えるプレママ・プレパパにむけて
お産の体験やメッセージなどをお書きください

今回、2人目を出産しました。1人目は里帰り出産だったので、ナラヤマさんでは初めての出産でした。
1人目とは4歳差で少し間も空いていたので不安もありましたが、優しく声かけやサポートをしてくださり、無事に出産することができました！

入院中も皆さん優しく、ゆくり休ませていただき、産後の疲れをとることができました。
またご飯やおやつがとってもおいしく、ボリュームもあり「今日のXニューは何かかな？」と楽しみに過ごしていました(笑)
(1人目のときの病院はおやつもなく、ご飯も質素だったので...)

ナラヤマさんで初めての出産でしたが、満足度は高く、「しあわせお・さ・ん」がまたと鬼います！

ナラヤマレディースクリニックの皆さん、
本当にありがとごさいましたじ



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