



Yokonishi navi

2017.6 Vol.12

イベントレポ ~マタニティフラ教室

マタニティフラ教室の様子をお伝えします！！
教室では先生が様々なデザインのパウスカートを用意してくれるので、自分の好きなパウスカートでレッスン出来ます♪
パウスカートを履くとフラ度UPです！



参加された方々に感想を聞きました ^^
「とても楽しかった！次も予約しました！」
「ゆっくりした動きが身体に負担なく出来ます！」

月2回開催してます♪ご参加お待ちしております!!



当院の玄関でアロマを焚いているのはご存じですか？
こちらは2016年冬から始めました『Welcome Aroma』です！
来院された方々に心地良い時間を過ごしていただきたく、
Welcome Aromaを始めました。

心地よい芳香浴は妊婦さんや赤ちゃんの体調に悪い影響を与えず、「いい香りだな」と感じたことによって気持ちがやわらいだり、いいホルモンが分泌され、こころもからだも改善されていきます。

今回は実際当院で焚いているアロマをご紹介します♪

【オレンジスイート&ペパーミント】

オレンジスイート:リラックス&リフレッシュ効果があり、精神疲労の回復や安眠効果があります

ペパーミント:心身をすっきりさせて集中力を高める効果があります。花粉症や風邪の症状を緩和してくれます

今後もアロマのご紹介をする予定です！ お楽しみに♪



当院では助産師(アロマセラピスト認定)によるブレンドで芳香浴を行っています。

Welcome Aroma



☆横西産婦人科のホームページの「お知らせ」を随時更新しています！是非チェックしてみてください！☆



Yokonishi navi

2017.6 Vol.12

Birth revue

当院で出産された方の声



I様

おしるし→陣痛 ※ここまでは順調→なかなか破水せず、破膜→下を向いて出てくるはずの顔が、上を向いていて格闘...

正直大変だったけど、先生や助産師さんのおかげで無事3500g越えのビッグベイビーを出産できました。

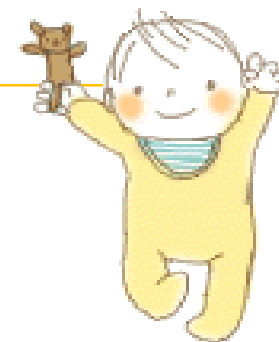
入院中もずっと優しい言葉をかけてくださり、1聞くと10返してくれる丁寧さ。食事も美味しいし、退院したくなかったです(笑)

ここで出産ができたことに感謝です。皆さん、本当にありがとうございました！

N様

自然分娩を希望していたので直前に帝王切開になってしまいショックで気持ちの切り替えと心の準備ができないまま出産を迎えました。手術前と手術中は不安と怖さでいっぱいでしたが、先生やスタッフの皆さんのおかげで無事元気な赤ちゃんを出産することができました。

直後はあれがいけなかったのか、これがいけなかったのかと後悔と自責の念が強くなりましたが、助産師さんたちとお話しさせていただいたり、かわいい赤ちゃんを過ごしたりする中で、赤ちゃんが元気で生まれてきてくれることが一番だと思うようになり、自分のお産もいいお産だったと思えるようになってきました。ありがとうございました。



K様

経産婦でしたが、久々の出産だったので不安でいっぱいでしたが、分娩室で家族やスタッフのみなさんにはげまされて長い時間でしたが乗り越えることができました。赤ちゃんの産声が聞こえた時は本当に感動でいっぱいになりました。

入院中はスタッフのみなさんが優しく疲れていたなら赤ちゃん預かるのでゆっくりして下さいと何回も声をかけてもらえて気が楽になりました。この病院を選んで本当に良かったです。完全個室なのでまわりに気を使わなくてよかったと思います。ありがとうございました。☺

T様

今回は2人目ということもあり、1人目とは違った妊娠生活を送ることになりました。年子ということで、初めはつわりと断乳との闘いから始まりました。どんなにしんどくてもおっぱいを止めておんぶして寝かしつけたり、休みたくても上の子の面倒だけは見なくてははいけない。初期は本当に大変でした。つわりを乗り越えると多少楽になりましたが、後期に入りお腹が大きくなりだすと異様に眠くて仕方がない。お昼寝した際に自分も寝ないと体が持たず、やはりしんどかったです。

出産は37週1日で生まれ、こんなに早く出てくることは予想外でした。前回は一週間微弱陣痛に苦しみ、最終的に促進剤を使って出産しました。今回は陣痛開始から約9時間で産まれましたが、子宮口が固くてなかなか開かず、最後は回旋異常で先生に手で回してもらったり、中身は難産でした。しかし、元気に下から産まれてきてくれたので、私も安心しました。37週1日で産まれたため、少し小さめの赤ちゃん(未熟児ではない)でしたが、年子なので新生児期の記憶が新しい分、今度の子育てはそれほど困らないかな、と思います。年子=大変というイメージがありますが、一気に子育てができるメリットもあるので、これからの育児が楽しみです。出産に携わってくださった先生、助産師さん方、本当にありがとうございました。



Yokonishi navi

2017.6 Vol.12

6月のイベント

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
29	30	31	01	02	03 休診
05	06 13:00-14:30 母親教室 前期 (おめでとウクラス)	07 13:00-14:30 母親教室 後期 (もうすぐあえるねクラス)	08 14:30-15:30 ママフィット教室	09 10:30-11:30 ママフィット教室	10
12 10:30-11:30 マタニティワ教室	13	14 13:00-14:30 母親教室 中期 (すくすくクラス)	15	16	17 13:30-14:30 院内見学会
19	20	21 13:00-14:30 母親教室 後期 (もうすぐあえるねクラス)	22	23 13:30-14:30 マタニティワ教室	24 15:00-16:00 女性のための運動教室
26	27	28	29	30	01

上記イベントのチラシは待合ホールにございます
ご参照ください

入院中のお食事

2017 春メニューをご紹介します！
入院中のお母さま達から大好評のお食事です♪



【朝食】

焼き魚
根菜のピリ辛煮
ささかまと絹さやのマヨネーズ和え
納豆
お味噌汁
御飯
ヨーグルト

【昼食】

えびとアボガドのサンドイッチ
ハッセルバックポテト
オレンジと豚肉の彩りサラダ
スープ
フレッシュアップルティー

【夕食】

桜ごはん
ぶりの照り焼き
長芋の肉巻き天ぷら
たこのわさび酢
果物
すまし汁

赤: 今期新メニュー
青: 季節メニュー