

# Yokonishi Navi

No. 0031

Yokonishi-Ladies-Clinic

## マタニティ・ママフラ教室

2019年もよろしくお願ひいたします。

今年より産後ご参加出来るママ教室が増えました！

以前より開催しているフラ教室です♪

ご希望の方は、ホームページのイベント・教室情報をご覧ください！



## 入院中のお食事紹介

赤: 今期新メニュー

青: 季節メニュー

### breakfast



ハム・サラダ盛り合わせ、小豆と雑穀スープ、  
果物、焼きたてパン、牛乳

### lunch



魚の豆乳クリームソース、サラダ、果物、  
えびのガーリック炒め、バターライス、  
ハーブティ

### dinner



豚肉ときのこのオイロ野菜炒め、中華風ピクルス、  
黒糖ゼリー、アボカドの包み揚げ、  
中華スープ、御飯

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
	1 休診	2 当番医	3 休診	4	5 
7	8 13:00-14:30 母親教室 前期	9 13:00-14:30 母親教室 中期	10 14:30-15:30 ママフィット	11 10:30-11:30 ママフィット	12
14	15	16 13:00-14:30 母親教室 後期	17	18	19
21 13:30-14:30 マタニティ・ママフラ教室	22	23 13:00-14:30 母親教室 後期	24	25 13:30-14:30 マタニティ・ママフラ教室	26 15:00-16:00 女性のための運動教室
28	29	30 13:00-14:30 母親教室 後期	31 		

# Yokonishi Navi

No.0031

Yokonishi-Ladies-Clinic

## *birth review*



N様

2人目の妊娠で仕事や育児をしながらの妊娠生活だったので不安も多かったですが、先生やスタッフの方達が親切にしてくれたのでとても心強かったです。

上の子を妊娠中に妊娠糖尿病になり、今回もなるだろうと覚悟はしていましたが、早いうちに診断していただいたお陰で食事制限のみでの血糖コントロールがしやすく、無事に出産まで頑張ることができました。

出産当日は、朝から少しお腹が張っていて、段々間隔が短くなってきたので念のため病院に連絡し診てもらうことに。準備をしている最中に痛みが強くなってきて、病院に着いてから1時間程のスピード出産でした。

早すぎて自分でもびっくりしましたが、助産師さんが付きっきりで声をかけてくれたので安心して出産に挑むことができました。無事に我が子を腕に抱けたのは先生をはじめとする病院スタッフ皆様のお陰です。

本当にありがとうございました。



K様

2人目の出産でお世話になりました。最初は地元ではない所での出産ということもあり、（1人目は里帰り出産）いろいろと不安になることもあったのですが、通ううちにそれもなくなりました。

2人目は早く生まれると思っていたのですが、1人目同様予定日を大幅に超過し、促進剤も効かなかったため夜も眠れない程不安になりましたが、先生をはじめ助産師の方々も親身になって頂き、無事41w6dで出産することが出来ました。生まれてきた直後娘に障害があることがわかりとても不安でしたが、その後もいろいろとお気遣い頂き、退院する頃には夫婦共前向きな気持ちで娘の誕生を心から喜ぶことが出来るようになっていました。

本当にありがとうございました。3人目を授かることがあれば、またぜひこちらで出産したいと思います。



K様

2回目だからこそ、気楽に気長になれる部分と不安や心配になる部分があったなあと、（子育てに関しては今でも）思います。

どうしても目の前に上の子がいるので、妊娠中からお腹の子へ声をかけたり気づかってあげることができにくく、申し訳なく思っていました。だからこそ、とにかく無事なら何でもいいと思っていましたので、今はすごくほっとしています。上の子の時、子宮口全開から6時間近くかかったのが、精神的にこたえ、今回も早くなるといわれつつ期待しないようにしようと思っていましたが、自分の予想より早く生まれてくれ、ありがたく思いました。

助産師さんも優しい方で、近くにいてくださる時が多く助かりました。

生まれてきた子、家族、スタッフの方にただただ感謝の気持ちでいっぱいです。

