



Yokonishi Navi



No. 0032

Yokonishi-Ladies-Clinic

出産後マッサージのご案内

当院では入院中のお母さん向けにマッサージを実施しています！

産後の疲労回復に・・・心と身体のリラックスに♪

BODY、FOOT、BODY&FOOTの3コースございます^^

詳細は入院パンフレットにてご確認ください！



ゆるるか 代田さんがお部屋
で施術します♪

長野県松本市島立 2410-2

Tel : 0263-50-8104

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



ウインナーのリヨン風、焼き立てパン、ミネストローネ、果物、牛乳

lunch



豚肉の甘酢ねぎ胡麻だれ、豆腐の卵とじ、御飯、れんこんの青のり焼き、切干大根の生姜入り味噌汁、果物

dinner



てりやきハンバーグスパイシーソース、果物、スープ、冬野菜とコーンのソテー、御飯、イタリアンサラダ

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
				1	2
4 13:30-14:30 マタニティ・ママラ教室	5 13:00-14:30 母親教室 前期	6 13:00-14:30 母親教室 後期	7	8 10:30-11:30 ママフィット	9
11 休診	12	13 13:00-14:30 母親教室 中期	14 14:30-15:30 ママフィット	15	16
18	19	20 13:00-14:30 母親教室 後期	21	22 13:30-14:30 マタニティ・ママラ教室	23 15:00-16:00 女性のための運動教室
25	26	27 13:00-14:30 母親教室 後期	28		

Yokonishi Navi

No.0032

Yokonishi-Ladies-Clinic

birth review

O様

今回は二人目の出産になります。

一人目の時は総合病院で産みました。23時間かかり大変でしたが、ご飯は味気のない病院食・・・お祝い膳なんかもちろんなく、おやつもなく・・・もう少し豪華なご飯が出ると思ってたのがっかりでした。家から近く、キレイ、ご飯もとってもおいしそう♡！お部屋もきれい、子供も立会い出産できるとのことでこちらを選ばせていただきました。先生はじめ、スタッフのみなさんととてもいい方ばかりで、診察の際も子供の相手をしてくれて助かりました。

今回は主人+3さいの娘に立会ってもらいました。

経産婦は早い！と言いますが、自分でもビックリの早さでした！14時に病院→入院、18時過ぎに産まれました♡

目をつぶっていたので、主人、娘の存在はあまり記憶にありませんが（笑）、助産師さんのサポート、声かけに勇気づけられ、息みやすかったです。本当にありがとうございました。

「まま、おめでと」娘の一言が本当に嬉しかったです。

また三人目を産む時があれば、ぜひまたお世話になりたいです!!!

S様

今回は2人目の出産でした。予定日超過して誘発分娩となりましたが無事にうむことができ良かったです。

1人目は16時間程かかったのと4才差なので時間がかかることを覚悟していましたが陣痛がはじまって約5時間で出産することができました。

1人目の時は、痛みにたえる事に必死で、自分の事で精一杯だったので、今回はできるだけ赤ちゃんに気持を集中しようと決めていました。痛みはかなり強かったけど、陣痛が来る度「赤ちゃん頑張れ！大丈夫だよ」と話していました。自分よりももっと赤ちゃんは頑張っていると考えることで陣痛を乗り越えることができたと思います。

また、主人がいない間心細い時もありましたが助産師さんが背中をさすって下さり嬉しかったです。主人に早めに連絡していただいて無事に立ち会い出産ができてありがたかったです。

ありがとうございました！