Yokonishi Navi

'19. 3

No. 0033　　Yokonishi-Ladies-Clinic

教室のお知らせ

【女性のための運動教室】※妊娠中は参加出来ません

2019 年 3 月 23 日（土）が最終となります。ご参加希望の方は受付またはお電話ください。

【ママフィット教室】※妊娠中は参加出来ません

2019 年 4 月より開催日が月２回 → 月３回に増えます♪

事前予約のルールも変更となりますので詳細はホームページの「お知らせ」をご覧下さい！

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

焼き魚、がんもどきと人参の煮物、焼き海苔、
青菜とえのきの柚子浸し、味噌汁、御飯、
ヨーグルト

lunch

チキンのトマトクリームパスタ、果物、スープ、
魚介のソテー豆乳ごまソース、
ひじきとツナの和えサラダ

dinner

ぶりの甘辛揚げ、牛肉のきのこ巻き、厚焼き卵、
和え物、黒糖のデザート、お吸い物、雑穀御飯

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
				1	2
4	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 10:30-11:30 ﾏﾀﾆﾃｨ・ﾏﾏﾌﾗ教室	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 休診	22 13:30-14:30 ﾏﾀﾆﾃｨ・ﾏﾏﾌﾗ教室	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	29	30

'19.3

Yokonishi Navi

No.0033　　Yokonishi-Ladies-Clinic

birth review

F様
分娩最中は痛みでどうしたらいいか分からなくなってしまいましたが、
「大丈夫、上手にできてますよ」と言ってもらえたので最後までがんばれたのだと思います。
痛くて痛くて仰向けになれず、不安になりましたが、その時１番いきみやすい姿勢での分娩を促してくださったので、無理なく産めました。今思うと、横向きの姿勢のまま、赤ちゃんはどんな風にでてきたのか不思議です・・・。上手に出てきてくれてありがとう。
取り上げてくださった助産師さんに本当に感謝しています。

K様
とにかく出口の見えない陣痛との戦いで本当に辛かったですが、産まれたときの感動と達成感は
今まで感じたことのない位大きかったです。
(陣痛の痛みも今まで経験したことのない信じられない位辛いものでしたが・・・)
　助産師さんに腰をさすってもらうだけでもかなり楽になりましたし、主人にも立ち合ってもらって良かったと思います。ひとりだったら、痛みで頭がおかしくなる所でした。笑
産後も助産師さん達が授乳の事やオムツ替え、赤ちゃんの体調についてなど詳しく指導して下さったり、アドバイスをくださったりして、とても助かりました。
横西にして良かったと思いました！ありがとうございました☆

M様
破水から始まった出産でしたが、夜中にも関わらず迅速に対応して下さり、とても安心することができました。それからの長い陣痛・・・壮絶な痛みと時間との闘いでフラフラになっている中、
先生を始め助産師の方達がずっと優しく励まして下さりとても心強く前向きに頑張ることが
できました。
　冷静な判断と一丸となった団結力に感謝の気持ちでいっぱいです。初めての育児で毎日戸惑う中、優しく声をかけて下さり、的確なアドバイスに救われました。
部屋もとても快適で料理も美味しく贅沢をさせて頂きました。
本当にありがとうございました！最高の病院です！