



'19.9

Yokonishi Navi

No. 0039

Yokonishi-Ladies-Clinic

2019年10月
より START

Maternity Yoga

マタニティ・ヨーガ教室



当院で開催している教室の紹介です♪

マタニティ・ヨーガとは…

- ①マタニティ・ヨーガを通して自分の身体と向き合うことで自然出産へ向けての身体づくりをする
- ②リラックスと呼吸法をすることで出産時のリラックスと呼吸法を習得する
- ③妊娠中の不快な症状を軽減する

入院中のお食事紹介 breakfast

赤:今期新メニュー

青:季節メニュー

lunch

dinner



ウインナーと温野菜、コーンフレーク、果物、焼き立てパン、スープ



八宝菜、シュウマイ、大根の中華風和え物、御飯、中華スープ、杏仁豆腐

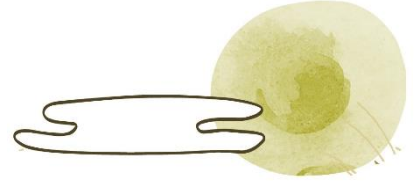


ハンバーグ・ラタトゥイユソース、御飯
野菜のコーンクリーム煮、果物、スープ、
ズッキーニのサラダヴィネグレットソース

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
2	3	4	5	6	7
9 10:30-11:30 マタニティ・ママクラブ教室	10 13:00-14:30 母親教室 前期	11 13:00-14:30 母親教室中期	12 14:30-15:30 ママフィット教室	13 10:30-11:30 ママフィット教室	14
16 休診	17	18 13:00-14:30 母親教室 後期	19	20	21
23 休診	24 	25 13:00-14:30 母親教室 後期	26	27 10:30-ママフィット 13:30-マタニティ・ママクラブ教室	28
30					



birth review

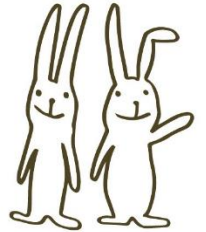


A 様

妊娠中から上の子の赤ちゃん拒否がすごくてどう伝えたら良かったのか上の子とどう接していれば良かったのか分からなかった。

陣痛が来て、痛い割に微弱陣痛と言われて収縮増強剤を使用したり、分娩時に予想外に出血して行った処置はものすごく痛くて本当に辛かったけど助産師さんの優しい声かけや適切な対応のおかげで母子ともに無事出産を乗り越えられました。

感謝の気持ちでいっぱいです。



N 様

出産に関して、初産だったので、すごく怖いイメージばかりでしたが陣痛がきてからも助産師さんが優しく親身に対応してくれたのでパニックにならずに挑めました。

里帰り出産だったので、立ち会い予定でなかった主人も間に合い3人で乗り切れたことがすごく嬉しかったです。

産後も赤ちゃんだけでなく私自身もケアもして頂き励まされたし、感謝の気持ちでいっぱいです。食事を食堂で頂くことで他のママさん方と色々な話しができた事もすごく良い思い出です。



I 様

今回2人目のお産で上の子の時にしてあげられなかった事、後悔している点もあり、妊娠中に色々調べてからの出産となりました。なのでバースプランが沢山ありました。

出産においてはソフロロジー式でのお産を希望していましたが、担当して下さった助産師さんの誘導のおかげで希望通りのお産ができました。

無駄な疲れを残さず、体力も余るほどでイメージしていた出産そのもの。全てを任せ、安心して出産に臨めました。助産師さんの誘導がなければソフロロジーで産めなかったと思います。立会ってくれた夫への配慮やリードも心を感じ、助産師さんとしてだけでなく、人としてもプロフェッショナルだなと感じました。赤ちゃんも元気で大満足の出産でした。

産後も授乳を初め、様々なフォロー、スタッフの皆さまのお心遣い、とても素晴らしかったです。わがママを聞いて下さりありがとうございました。次もまたこちらで産みたいと思っています。

先生はじめ、スタッフの皆さま、本当にありがとうございました！！