



# Yokonishi Navi

'20.2

No. 0044

Yokonishi-Ladies-Clinic

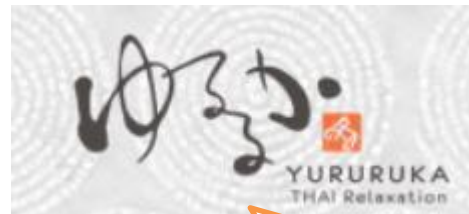
## 出産後マッサージのご案内

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



焼き魚、厚揚げのあんかけ、佃煮、御飯、  
キャベツと油揚げの和え物、味噌汁、  
ヨーグルト

### lunch



牛肉のスタミナ丼、いかとピーマンの炒め物、  
寒天の和え物、中華スープ、果物

### dinner



魚の山葵マヨソース、冬野菜とツナのソテー、  
ハムと野菜のサラダ、スープ、御飯、  
アガーで簡単ふるふるプリン

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
					1
3	4 13:00-14:30 母親教室 前期	5 13:00-母親教室 後期 13:00-マタニティ・ヨガ	6	7	8
10 10:30-11:30 マタニティ・ママFit教室	11 休診	12 13:00-14:30 母親教室 中期	13 14:30-15:30 ママフィット	14 10:30-11:30 ママフィット	15 休診
17	18	19 13:00-母親教室後期 13:00-マタニティ・ヨガ	20	21	22
24 当番医	25	26 13:00-14:30 母親教室 後期	27	28 10:30-ママフィット 13:30-マタニティ・ママFit	29



No.0044

Yokonishi-Ladies-Clinic

*birth review* 

N 様

1人目の子が0歳8ヶ月の時に今回の妊娠が判明し、また赤ちゃんを1から育てることに戸惑いましたが年齢的にあまり間を空けたくないと思っていたのでうれしかったです。こちらの病院では最初の診察から毎回の検診、出産までを同じ先生に診ていただけることと以前からきれいな病院だなあと気になっていたこともありお世話になることにしました。健診の度に気になっていることや経過について先生や助産師さんから丁寧なアドバイスをいただきとても前向きに妊婦生活を送ることができました。予定日が近づいてくると期待と不安の両方がありましたが、助産師外来などで助産師さんと沢山お話する機会があり自分にとってはとてもプラスになったと思います。出産の当日は朝から陣痛がきていたのですが前回のお産で22時間かかったのと上の子の運動会が午前中にあったので少しだけでも見てから病院に行きたいと思い、1時間程運動会を見てから病院に連絡し入院となりました。お昼頃の到着から夕方の出産になりましたが、助産師さんのアドバイスや励ましの言葉がとても支えになり最後まで頑張れたと思います。また、入院生活中もとても快適でご飯も美味しく、充実した毎日をご過ごすことができました。スタッフの皆さんありがとうございました。



A 様

全部が初めてで不安ばかりだったけど、助産師さんがその不安を取り除いてくれました。出産は想像より辛いものでした。とにかく痛いし、時間がすごくかかる。でも、痛みが強くなる度に「あとちょっとで会えるんだ」って思いながら頑張りました。ずっと助産師さんが声をかけてくれてお産をリードしてくれて赤ちゃんが生まれ全ての事をふりかってみたら助産師さんが神様みたいだったなあと思いました。(笑)

常に声をかけてくれて心が楽になりました。頑張ろうって思えました。横西産婦人科で出産できて本当に良かったです。感謝しかありません。最後まで寄り添ってくれて、入院中もとても楽に過ごせました。

これからが大変だと思うけど立派なお母さんになれるように頑張っていきたいです。



M 様

2人目を授かったとき、うれしい気持ちがある反面、2人の子供を育てていけるのか？の不安があり始まったマタニティー期。主人の支えもあり、出産を終えた今となっては、本当に産んで良かったと心から思っています。日に日に変わっていく娘の表情が本当に愛しくて愛しくてこれからの子育てに対して、楽しみな気持ちと今が本当に幸せな気持ちでいっぱいです。出産で痛みや苦しい思いをした以上に喜びや感動を与えて産まれてきてくれた娘に感謝しています。助産師さんにも支えられ、乗り越えられたことを心から感謝しています。本当にありがとうございました。まだまだ書き足りませんが全てにおいて横西産婦人科で出産できたことに感謝しています。私にとって一生の宝です。ありがとうございました。