

Yokonishi Navi

No. 0036

Yokonishi-Ladies-Clinic



マタニティ・ママフラ教室開催中

フラは重心を低く保って踊るスタイルであることから、骨盤の強化に適した有酸素運動で、妊婦さんでも十分に楽しめます。体全体の血流もよくなり、肩こりの予防・便秘の解消・足のむくみ予防にも効果大です。インナーマッスルも鍛えることができます。心地良いハワイアンミュージックを胎教として取り入れながら、フラを楽しみましょう！

出産後も抱っこ紐を利用して赤ちゃんと一緒に参加出来ます！



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

lunch

dinner



焼き魚、かぼちゃの煮物、青菜の胡麻和え、煮豆、味噌汁・御飯、ヨーグルト

ツナとコールスローサンド、牛肉の和風チーズ焼き、ベジローストサラダ、スープ、豆乳ココアプリン

ひじき寿司、鶏の唐揚げ、春野菜の炊き合わせ、青菜の和え物、果物、お吸い物

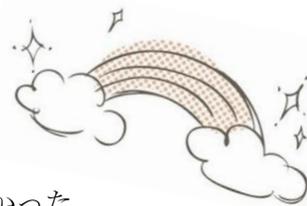
MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
					1
3	4 13:00-14:30 母親教室 前期	5 13:00-14:30 母親教室 後期	6 14:30-15:30 ママフィット	7 10:30-11:30 ママフィット	8 
10	11	12 13:00-14:30 母親教室 中期	13 14:30-15:30 ママフィット	14 10:30-11:30 ママフィット	15
17 10:30-11:30 マタニティ・ママフラ教室	18	19 13:00-14:30 母親教室 後期	20	21 10:30-11:30 ママフィ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

Yokonishi Navi

No.0036

Yokonishi-Ladies-Clinic

birth review



T様

- ・ 陣痛がなかなか規則的な強いものにならず、自宅で耐える時間が長くとてもキツかった。オキシトシンを使っての促進が思いの外スムーズに効いて安心した。個人的には陣痛の方が分娩より大変だった。
- ・ 39週の健診で病的な程ではないが小さいと言われていたが産まれたベビーは2830gと想定より大きく安心した。
- ・ 顔が0歳のパパとそっくりで嬉しい♡
- ・ 陣痛時点で何度も助産師さんにTELをさせて頂き、また時間外の診察に付き合ってもらったが優しく心配を取り除いて頂き、本当に助かりました。ありがとうございました！！

U様

一人目が緊急帝王切開での出産となり術後は後陣痛が酷かったり、高熱が出たりしてトラウマになっていました。今回も帝王切開になるため、とても不安でした。ですが、私の話を良く聞いて寄り添って不安の内容にして下さったのと手術前日の夜にリラックスできる様にアロマと足湯をして下さったのがとても嬉しかったです。手術当日もやはり恐怖はありましたが手術中も気に掛けて声を掛けてくれ、とてもリラックスした気持ちで受けられました。スタッフさんがとにかく優しい！

術後もすぐに歩けるようになり、後陣痛、キズの痛みをほぼ感じる事無く過ごす事ができて充実した入院生活を送れ楽しかったです。先生とスタッフの皆さまに感謝の気持ちでいっぱいです。本当にお世話になりました。



N様

- ・ 陣痛～出産まで痛みやつらさは確実にありましたが、産まれてきてくれたら本当に痛みは忘れる程嬉しさと、家族皆で頑張った達成感がありました。
- ・ 友人から痛みが辛くなったら「赤ちゃんも頑張ってる！一緒に頑張る！」と思うと良いよ！と教えてもらい、分娩室に入ってから口に出して言うようにして乗り切りました。
- ・ パパが陣痛～出産までずっと付添ってくれたので本当に心強かったです。力を入れるタイミングを的確に言ってくれ、陣痛の間に気を紛らわすためにしゃべりまくる私に付き合ってくれ（笑）感謝です。
- ・ 助産師さん、先生の冷静さと励ましにとっても救われました。

