

# わたしの 妊娠報告書

記載日 2020 年 7 月 26 日

おめでた宣言日	2020 年 6 月
年齢 ( 28 ) 歳	平成 ( 30 ) 年 ( 1 ) 月 結婚
私は ( 体外受精・顕微授精 )	で妊娠しました。

不妊治療歴	( 1 ) 年 ( 1 ) ヶ月
他院での治療歴	( なし ) あり→内容 ( )
ASKA での治療歴	
一般不妊治療	
<input checked="" type="checkbox"/> 自然排卵 タイミング法 ( 3 ) 回	
<input checked="" type="checkbox"/> 排卵誘発 タイミング法 ( 2 ) 回	
<input type="checkbox"/> 自然排卵 +人工授精 ( ) 回	
<input checked="" type="checkbox"/> 排卵誘発 +人工授精 ( 3 ) 回	
生殖補助医療	
<input type="checkbox"/> DOST 法 ( ) 回	
<input checked="" type="checkbox"/> 体外受精 ( 1 ) 回	
<input checked="" type="checkbox"/> 顕微授精 ( 1 ) 回	

## 妊娠の秘訣・心がけていた事

妊生活を始めて半年経っても妊娠できず、ASKAさんを受診しました。  
治療以外で個人的に心がけたことは食事と運動です。食事は  
1週間に3回以上魚を食べました。ササギは葉酸とビタミンDと  
ラクトフェリン(飲むヨーグルト)を飲んでました。運動は毎日難しいので  
週2~3回ウォーキングがジムへ行っていました。

# わたしの 妊娠報告書

治療にまつわる苦労話し

治療内容

タイミング法もくり返せば上手くいかないことが多く、シリンジ法でタイミングを取っていました。人工授精もして、なかなか良い結果が出ず、本外、顕微授精へスワップアップしました。

その他（通院・治療費・家族など）

通院は遅い時間まで診察されているので仕事後も通院しやすかったです。治療費は保険適応外なので決して安い金額ではありませんが、先生方もそれを理解した上で検査を選択したり、相談する時間を作ってくれました。

治療中の方へのアドバイス

なかなか良い結果が出ないことで生理がくたびに落ち込んでいました。周りに話ができる友達もいなかったのですが、(今ときですが)インスタグラムで妊活アカウントを作って同じように治療を頑張っている人とつながることで気持ちが楽になりました。

スタッフへのご意見など

先生、看護師さん、培養師さん、受付の方々大変お世話になりました。これからも妊活を頑張る人達に寄り添って下さい。