

# わたしの 妊娠報告書

記載日 2025 年 11 月 7 日

おめでた宣言日	2025 年 1 月
年齢 ( 30 ) 歳 平成・ <u>令和</u> ( 5 ) 年 ( 2 ) 月 結婚	
私は ( 体外受精 )	で妊娠しました。

不妊治療歴	( ) 年 ( 8 ) ヶ月
他院での治療歴	<u>なし</u> あり→内容 ( )
ASKAでの治療歴	
一般不妊治療	
<input type="checkbox"/> 自然排卵 タイミング法 ( 1 ) 回	
<input type="checkbox"/> 排卵誘発 タイミング法 ( 1 ) 回	
<input type="checkbox"/> 自然排卵 +人工授精 ( 1 ) 回	
<input type="checkbox"/> 排卵誘発 +人工授精 ( 2 ) 回	
生殖補助医療	
<input type="checkbox"/> DOST 法 ( ) 回	
<input type="checkbox"/> 体外受精 ( 1 ) 回	
<input type="checkbox"/> 顕微授精 ( 1 ) 回	

## 妊娠の秘訣・心がけていた事

- ・健康的な食事で栄養を摂ること。葉酸サプリを飲むこと。
- ・温活をやること。温かい飲み物を飲むこと、下半身をあたためてくれる。
- ・ストレッチをして、整体に通って、体をほぐすこと。
- ・十分な休息を取り、ストレスをためないこと。
- ・夫婦円満で楽しく過ごすこと。

# わたしの 妊娠報告書

## 治療にまつわる苦労話し

### 治療内容

原因不明のまま、タイミング法～人工授精までなかなか授かりませんでした。  
少しでも早く授かりたい思いから、体外授精に挑戦しました。  
自己注射に不安はありましたが、慣れると負担なくやることができました。  
1回の採卵で体外授精と顕微鏡授精をしていて、体外授精で授かりました。

### その他（通院・治療費・家族など）

夜遅くまで診察をされているので、仕事終わりにも負担なく通院  
することができました。アプリで予約も取りやすかったです。  
治療費は自己でしたが、高額医療費制度や不妊治療の  
助成を利用して、負担は軽減できました。  
主人のサポートも助かりました。

### 治療中の方へのアドバイス

落ち込んだり、不安になったり、メンタルがぼろぼろになることがありま  
したが、主人の理解やサポート、職場の理解のおかげで、つらい時を  
乗り越えることができました。同様のサポートと前向きな気持ちが大切だと  
思います。

### スタッフへのご意見など

先生方やスタッフの方々がとても親切で、安心して通院できました。  
落ち込んだ時も、冷静にまた前を向けるようアドバイスや言葉  
かけてくださっていました。ありがとうございました。