

# わたしの 妊娠報告書

記載日 年 月 日

おめでた宣言日	R6年 5月
年齢 ( 29 ) 歳	平成・令和 ( 31 ) 年 ( 2 ) 月 結婚
私は ( )	で妊娠しました。

不妊治療歴	( 3 ) 年 ( ) ヶ月
他院での治療歴	なし <u>あり</u> → 内容 ( タイミング法 ( 排卵誘発 ) )
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 ( ) 回
<input type="checkbox"/> 排卵誘発	タイミング法 ( ) 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	( ) 回
<input checked="" type="checkbox"/> 顕微授精	( ) 回

## 妊娠の秘訣・心がけていた事

なるべくストレスのないように... と思っていました。なるべく難しいのが正直なところでした。

- 2人でできることをしよう!! ( いろいろ 食事にいく、美味しいもの食べる、旅行etc )
- 他人を見ない: SNS (インスタ 断ち切った) ← なんか [ ~~私~~ ] の心を守るに努めよう  
自分

# わたしの 妊娠報告書

## 治療にまつわる苦労話し

### 治療内容

夫婦共にとくに問題なしの中の治療だったので、逆に悩むことも多かったです。その都度、質問させてもらい、寧ろ治療を勧められたので、人工受精 → 体外へのステップアップも簡単に受け入れて進められました。

### その他 (通院・治療費・家族など)

職場の理解がとて大きく、寛い休みや 中抜けなどいつも対応してもらえたので、スムーズに進められることができました。治療はやはりかかりますが、加入している生命保険から治療費がおりるので、保険の確言も必要かと思っています。

### 治療中の方へのアドバイス

考えすぎない！ ストレスに気をつけ！ が良いとわかっていても、私は絶対、といういい程、それは無理だと思っています。だってワライマン(笑) やはり治療中はメンタルがとておかしくなります。でも、今だからできる楽しみや、少し治療を忘れて楽しめるものがあると、少し変わります。私はとにかくお酒と推し活をのりして！！ あとはとにかく泣いてスッキリすると、信頼する人に話を聞いてもらうこともリフレッシュになります。

### スタッフへのご意見など

いつも暖かく寄り添ってくださりありがとうございます。無事出産することになりました。また二人目を望んでいます。治療が必ずであれば、また必ずこのようにお願いしたいです。

.....