

# わたしの 妊娠報告書

記載日 2022年12月6日

おめでた宣言日	2022年 10 月
年齢 ( 34 ) 歳 平成 ( 令和 ) ( 3 ) 年 ( 7 ) 月 結婚	
私は ( 顕微授精 )	で妊娠しました。

不妊治療歴	( ) 年 ( 6 ) 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 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 type="checkbox"/> 排卵誘発 +人工授精 ( ) 回	
生殖補助医療	
<input type="checkbox"/> DOST 法 ( ) 回	
<input type="checkbox"/> 体外受精 ( ) 回	
<input checked="" type="checkbox"/> 顕微授精 ( 1 ) 回	

妊娠の秘訣・心がけていた事

- ・ 体調管理 ( コロナ感染予防・ワクチン接種、うがい、手洗い )
- ・ 食事 ( 3食たべろ、野菜、お肉、魚、バランス良く )
- ・ 適度な運動 ( 無理のないヨガ、ジム、散歩 )
- ・ 仕事 ( 規則正しい生活をする、不妊治療前と変わらない生活を送っていた )
- ・ 息抜き ( 1泊の旅行、グランピング旅行、アソビフレッシュ )

# わたしの 妊娠報告書

治療にまつわる苦労話し

治療内容

・顕微授精(アンタゴニスト法)

ピルの服用がつかずたです。足のむくみや吐き気の副作用がありました。  
自己注射は10日間打ちました。気合が必要です。

膣座薬は移植前から妊娠後の約1ヶ月半の使用なので、外出の時にも  
持参をしたりと、気にして行動していたので、大変でした。

その他(通院・治療費・家族など)

フルタイムで仕事に行っていたので、月5回程の通院の、ある程度のスケ  
ジュールを、シフトの作成の際に上司に伝え、両立していました。

月・水・金は21時まであいているので、仕事帰りに夫婦で通えるので  
無理なく通院できました。両親(夫婦共)にも、治療内容や通院結果  
など、都度報告し、話し合っていました。

治療中の方へのアドバイス

まさか自分が不妊治療をするなんて…。わたしの人生にプランはなく、話に  
聞いたことはあるけれど、他人事としてとらえていただけでした…。

アプリに登録すると診察の予約時間に合わせて来院できるのですが、混み  
合っていると待ち時間がでてくるので、クリニックで高度生殖補助医療の手引きの冊子を  
読んで、知識を入れていました。治療のわからない事なども、丁寧に教えてくださいました。

スタッフへのご意見など

自己注射を上手く打てるのか不安だったのですが、  
看護師さんが丁寧に練習に付き合ってくれたり、心強かったです。  
|文字数数字を入れ替えただけの、自分とよく似た診察券番号の患者さんと  
一糸者になることが多く、通い始めの見間違いをしていたので、少しややこしかったです。

.....

HP掲載 可 不可