

# わたしの 妊娠報告書

記載日 2024 年 2 月 21 日

おめでた宣言日	2023 年 3 月
年齢 (32) 歳	平成・令和 (29) 年 (7) 月 結婚
私は (体外受精)	で妊娠しました。

不妊治療歴	約 (4) 年 (0) ヶ月
他院での治療歴	なし (あり) → 内容 (タイミング法)
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	(1) 回
<input type="checkbox"/> 顕微授精	(0) 回

## 妊娠の秘訣・心がけていた事

不妊治療に根を詰めすぎないように自分の趣味の時間を優先する  
こと、気分転換を大切にしていました。それから、気持ち切りかえること  
を意識していました。治療の結果がよくて喜ぶのはその日1日だけ  
で期待しすぎず、悪くて落ち込むのはその日1日だけにして趣味に没頭して  
気持ちを切りかえられるようにしていました。

# わたしの 妊娠報告書

治療にまつわる苦労話し

治療内容

不妊治療のためにいろいろな検査を受けましたが、あれもいい結果だったことばかりで、不妊症で不育症の要因も自分が持っていることがわかった時はかなり落ちこみました。注射がとにかく嫌いで、自己注射をしなければならなかった時は怖くてたまらなかつたので、夫に見守ってもらったり、リハビリ慣れてきたりして乗り越えられました。

その他（通院・治療費・家族など）

家からクリニックまで遠かったので、通うのが大変でした。夫に迎えに来てもらったり一緒に رفتったりしていました。治療のために自分の時間を使うことを2人で経馬食できたので、大変さも2人で共有できたかなと思います。

治療中の方へのアドバイス

「頑張らなきゃ」と思いきないよう、気持ちをちがう方へそらさようにしたのが自分ではよかったかなと思います。（通院の日を想定して、それ以外の日に予定をたかま入れてたかま遊んでいました！）なので、自分の趣味や好きなことは我慢せず、思いっきり楽しんではどうでしょうか。時間は限られているから、自分の好きなことも後悔なくやっていたいと思いたいです。好きなことができたなら気持ちも明るくなって、治療にも前向きになれたように思います。

スタッフへのご意見など

いつも丁寧に説明してくださり、また、たくさん疑問にもこたえてくださり本当にありがとうございます。お忙しい中、たくさん時間をとって丁寧に対応してくださったので、治療のこともちゃんと納得して取り組んでいくことができてました。私たちの治療に関わってくれた全ての方に感謝の気持ちでいっぱいです。ありがとうございます。