

# わたしの 妊娠報告書

記載日 2025年 6月 19日

おめでた宣言日	2024年 11月
年齢 ( 33 ) 歳 平成・( 元 ) 年 ( 5 ) 月 結婚	
私は ( 体外受精 )	で妊娠しました。

不妊治療歴	( 2 ) 年 ( 5 ) 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 ( 7 ) 回	
生殖補助医療	
<input type="checkbox"/> DOST 法 ( ) 回	
<input checked="" type="checkbox"/> 体外受精 ( 4 ) 回	
<input type="checkbox"/> 顕微授精 ( ) 回	

## 妊娠の秘訣・心がけていた事

### ① 可能な限り夫婦で受診する

治療中はレビューの内容を周囲に相談しやすく、孤独にならず過ごす。  
治療内容を夫婦で理解し納得以上を取り組むことを大切にしました。

### ② メンタルケア

陰性反応くと「何の原因なのか」とストレスを感じたり、自身を責めたりすることがあります。  
焦る気持ちもありましたが時には治療とお休みのメリハリを付けるように心がけました。  
また、心理カウンセリング(要予約)も利用させて頂きました。看護士さんや添って  
お話を聞いて下さるのととても心強かったです。

# わたしの 妊娠報告書

## 治療にまつわる苦労話し

### 治療内容

AMHの値が平均より低く(年齢+約10歳)、漠然とした不安がありました。  
先進医療も含め多くの検査があり、どの項目を受けるべきか悩まされたが、自身の状況に  
合った内容と提案してFとして安心して治療のステップを踏むことができました。  
妊娠に至るまで人工受精7回、体外受精4回、またそれ以前に初期流産を経験し感のりは  
長く感じましたが、信頼できる先生方のお陰を辞めず治療に臨むことができました。

### その他(通院・治療費・家族など)

#### ①仕事との両立

厚生労働省HPにある「不妊治療連絡カード」も活用し、急な通院に備え職場の理解を  
得ました。またクリニックまでの無料送迎バスもとても便利で何度も利用させて頂きました。

②治療中はSMSやネットでエビデンスの最新情報に感あふれやすかったです。(001という妊娠はげいなど)  
周りと比べず自分自身に向かい、些細なことでも先生や看護師さんに質問するようになっていました。

### 治療中の方へのアドバイス

不妊治療に特別な事と魔法はないと思います。日々の規則正しい生活(食事バランス・  
睡眠・適度な運動など)を心がけること、妊娠中や後の産後にもプラスに繋がっていくと  
思い、意識して生活しました。

先生方と信じ自身が採り得る治療に臨まれること、そして妊娠成立に至ることと心から  
祈っております。

### スタッフへのご意見など

遅い時間帯や土日祝を含む診療、またアプリで予約管理が出来る点がとても嬉しい  
やすかったです。お忙しい中いつも丁寧なご対応、誠にありがとうございました。

