わたしの　妊娠報告書

記載日 2018 年 5 月 8 日

おめでた宣言日	2018 年　4 月
年齢（ 39 ）歳	平成（ 26 ）年（ 11 ）月　結婚
私は（ 顕微授精 ）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　あり（丸囲み）→内容（ 体外受精、顕微授精、人口授精、タイミング法 ）
ASKAでの治療歴	
一般不妊治療	
☐自然排卵　タイミング法	（　）回
☐排卵誘発　タイミング法	（　）回
☐自然排卵　＋人工授精	（　）回
☐排卵誘発　＋人工授精	（　）回
生殖補助医療	
☐DOST 法	（　）回
☐体外受精	（　）回
☑顕微授精	（ 6 ）回

妊娠の秘訣・心がけていた事

不妊治療の結果を毎回落ち込むけれど、なるべく引きずらず、
気分を切り変えて明るく過ごそうと心がけていました。
今回の妊娠に至る治療の半年位前から　ジョギングやホットヨガ、加圧など
身体に少しでも体力をつけるように意識してやってました。

わたしの　妊娠報告書

治療にまつわる苦労話し

治療内容

治療を始めたのは36歳の時で当時、自分が体外受精や顕微授精まで進むとは思ってもおらず、終わりのない治療に度々心が折れそうな時が何度もありました。治療内容で自己注射など特に苦労にはならなかったが、私の場合採卵後の腹痛がひどく、2日程の我慢ですみましたが、一番辛かった思い出です。

その他（通院・治療費・家族など）

会社勤めをしながらの治療でしたので通院に合わせて休みをもらうなど、毎回会社の人にお願いすることがストレスの1つでした。
治療費は市の助成金制度や会社の制度を利用させてもらい助かりましたがそれでも負担は大きかったです。

治療中の方へのアドバイス

アドバイスという大層なことは言えないのですが、治療がストレスになって少し心がしんどい時は、しばらく治療を休む期間もあって良いのかなと思います。私も数ケ月休み、気持ちをリフレッシュしてまた新たな気持ちで再開することが出来ました。
自分の身体を信じましょう。

スタッフへのご意見など

先生は勿論のこと、全てのスタッフの皆様、本当にいつも親切に優しく対応をして下さり有難うございます。いつも忙しくされているのに、本当に嫌な顔せず親切に声をかけて頂いて心が休まりました。