

# わたしの 妊娠報告書

記載日 H 27 年 3 月 19 日

おめでた宣言日	H 27 年 1 月
年齢 ( 39 ) 歳	平成 ( 23 ) 年 ( 7 ) 月 結婚
私は ( 顕微受精 )	で妊娠しました。

不妊治療歴	( 2 ) 年 ( 5 ) ヶ月
他院での治療歴	<input checked="" type="checkbox"/> 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	( 7 ) 回
<input 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	( 0 ) 回
<input type="checkbox"/> 排卵誘発 +人工授精	( 5 ) 回
生殖補助医療	
<input type="checkbox"/> DOST 法	( 0 ) 回
<input type="checkbox"/> 体外受精	( 0 ) 回
<input type="checkbox"/> 顕微授精	( 1 ) 回

## 妊娠の秘訣・心がけていた事

結婚が遅く、赤ちゃんが欲しいと思った時にはすでに30代半ばでした。時間が無いと思ったため、妊娠に専念できるよう仕事を辞めました。ゆくりとした時間を過ごせたことで、かなりストレスが減りました。日常生活では、早寝早起きをし規則正しい生活を送ること、体を冷やさないことと心掛けました。特に食事に気をつけ、妊娠に良いとされるレシオや薬膳の本を購入し、それらを参考にして食事を作りました。仕事のストレスから解放されたこと、規則正しく健康的な生活を送れたことが良かったと思います。

# わたしの 妊娠報告書

## 治療にまつわる苦労話し

### 治療内容

治療は、先生と相談しながら納得してステップUPをしたり、休憩したりできました。辛かったのは、基礎体温がガクッと下がる朝と、妊娠検査薬の陰性の結果を見る時です。あまりにも辛すぎて、高温期の終盤は体温を測るのを止めて、渡さない妊娠検査薬も使わなかった。薬を飲むとか自己注射をするとか頑張ることはできるけど、毎月繰り返すガクリには自分でも対応できませんでした。毎月高温期の後半から、期待と不安とガクリと...で、かなり精神的に不安定になってしまい、辛かったです。

### その他（通院・治療費・家族など）

仕事を辞めてから通院を始めたため、特に問題なく通えました。家族には、「不妊治療の病院へ行く、みる」ということだけは話していましたが、詳しくは話しませんでした。

### 治療中の方へのアドバイス

妊活中は、少しでも「妊娠に良い」と聞くと、何でも試してみたいと思います。中でも漢方は体を整えるという意味でも良かったかなと思います。最終的に私が妊娠できたのは顕微受精のおかげです。なので、やはりアスカの治療が一番重要だったことはもちろんです。でも、悔いを残さないために、神頼みでも子宮温泉でも何でも、やることは気が済むまでやるが良いと思います。「やることは全部やった」と思えます。

### スタッフへのご意見など

不妊治療は初めて経験することばかりで、緊張することも多かったです。卵管の検査や採卵・移植など、緊張する場面ではいつも看護師さん達がとても優しく親切に接して下さい、おかげで安心できました。難しいARTの説明もわかりやすく頂け、安心してステップUPができました。感謝の気持ちでいっぱいです。