

# わたしの 妊娠報告書

記載日 年 月 日

|             |                        |
|-------------|------------------------|
| おめでた宣言日     | H 28 年 / 月             |
| 年齢 ( 41 ) 歳 | 平成 ( 19 ) 年 ( 2 ) 月 結婚 |
| 私は ( 顕微授精 ) | で妊娠しました。               |

|  |                                      |
|--|--------------------------------------|
| 不妊治療歴                                    | ( 3 ) 年 ( 10 ) ヶ月                    |
| 他院での治療歴                                  | なし (あり) → 内容 ( タイミング法 3回 + 人工授精 1回 ) |
| 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 checked="" type="checkbox"/> 自然排卵 | +人工授精 ( / ) 回                        |
| <input checked="" type="checkbox"/> 排卵誘発 | +人工授精 ( 4 ) 回                        |
| 生殖補助医療                                   |                                      |
| <input type="checkbox"/> DOST 法          | ( ) 回                                |
| <input checked="" type="checkbox"/> 体外受精 | ( ? ) 回                              |
| <input checked="" type="checkbox"/> 顕微授精 | ( / ) 回                              |

## 妊娠の秘訣・心がけていた事

治療に取組む以外に、本気で調べて食事や運動でできる努力をしました。  
 食事はタンパク質や鉄分をしっかり取る事(ゆで卵を毎朝食べていました)を心がけ、  
 運動は、妊娠中の女性のための雑誌で「ジョギングやエクササイズ」を  
 毎日最低1種類は続けていました。  
 私は木更の冷え症なので、冷え症には任せておき、<sup>むしろ</sup>あきらめていたが、  
 こいでもか! というぐらい冬場は暖かい服装を心がけ、寝る時もお腹や  
 脚を冷やさないように徹底してあっためる事にしました。

# わたしの 妊娠報告書

治療にまつわる苦労話し

治療内容

人工授精では全く結果が出ず、体外受精でもなかなか良い結果が出ません  
でした。40歳を過ぎてから採卵しても空卵だったり、受精せなかったり、  
やっぱ卵の老化かな...という感じでなかなかくりにくかったです。  
先生に「産卵まで済ませか」とDHBAをすすめていたけど、数回自腹に卵が  
数個できてそのうちのひとつが顕微授精で妊娠に至りました。

その他 (通院・治療費・家族など)

通院に1時間かかりましたので大変でしたが、職場のみんなに頭を下げてお願いし、  
主人にも本当によく頑張ってもらいました。夜は仕事が終わってから診察時間ギリギリに  
あやふやな状況でした。午後8時まで診察して下さっているので、私は仕事をしながらなんとか  
治療に取り組むことができました。ASKAで下からきくと絞られる方が、Fと  
思いますが、先生、スタッフの皆様には感謝しています。

治療中の方へのアドバイス

せっかく仕事を休んで取り組んでいるのに、なかなか...も本当にくりにくかったです。今回は  
何が悪いんだろう、自分のどこが悪いんだろうと原因探しもしていました。  
自分を責めていました。でも、ムジヤな方だった。今回にまた頑張ると、心もきりかえていくように努めました。  
治療については先生とよく相談して取り組み、日常生活ではこれならできるといふことを取りかえすと、  
旦那さんと仲良く、よく笑うのもいいと思います。

(私は妊娠絶賛、お笑いがFのいい習慣をやって下さるようにはしました) 😊

スタッフへのご意見など

中山先生、スタッフの皆様、本当にありがとうございます。  
先生が一人ですっきりと決めて下さるので、信頼して治療を続けることができ  
ました。気になることは相談できて、本当にありがたかったです。  
スタッフの皆様もいつもやさしく対応して下さってありがとうございます。