

# わたしの 妊娠報告書

記載日 2022年 4月 6日

おめでた宣言日	2022	年	1	月
年齢 ( 36 ) 歳	平成 ( 28 ) 年 ( 11 ) 月	結婚		
私は ( 顕微授精 )				で妊娠しました。

不妊治療歴	ASKA: 10ヶ月 他院: 3年5ヶ月 ( 4 ) 年 ( 3 ) ヶ月
他院での治療歴	なし (あり) → 内容 (各種検査, 排卵誘発, 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 checked="" 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	( ) 回
<input checked="" type="checkbox"/> 顕微授精	( 2 ) 回

## 妊娠の秘訣・心がけていた事

- ・体を温める (レッグウォーマー, 腹巻き, 軽い運動, しっかりお風呂)
- ・バに負担をかけない (頑張りない, 自分を責めない, 思い詰めない)
- ・食事は無理のない範囲で少しずつ気をつけるようにした。
- ・良い結果をイメージして笑顔になる時間を増やした。
- ・神社へお参りに通う (気持ちも少しリフレッシュできた。)

# わたしの 妊娠報告書

治療にまつわる苦労話し

治療内容

体質の都合で仕方なく他院への通院・採卵となった事が  
つらかった。また、その院の先生はあまり信頼できず、(思いやりを  
感じられなかった態度、言葉選び、説明がなかったなど、院全体の  
雰囲気からも感じた) 不安ばかりが募りバカに本当に思っていた。

その他 (通院・治療費・家族など)

アスカさんにかかる前、別のクリニックで不妊治療をしていた頃、  
夫と性生活や不妊治療に対する気持ちの面で歩調が合わない、  
不仲になってしまった事。不妊治療自体も中断になっていた。  
また再開しようという時、古い病院(先生)に出会えるかどうか  
不安が大きく、なかなか踏み出せなかった事。

治療中の方へのアドバイス

- とにかく焦らないこと、自分を責めないこと。
- パートナーと、なるべく気遣いあう「詩」ができる関係をつくる。  
(痛い、辛い、不安、などネガティブな感情も)
- 説明が面倒、言っても分らないかも、忙しい事だし、言わなくても良いかな。  
と思うことも全部言葉にし伝えるようにする。  
とにかく焦らず、パートナーと歩調を合わせるのが、妊娠への最短距離だと思った。

スタッフへのご意見など

スタッフの皆様には、感謝がありません。アスカさんで「世話し」になったのは、  
ホームページ上の「院長のあいさつ」を読んだ事がきっかけで、そこには通り、  
「患者さんの気持ちを尊重し寄り添う」という大事にされていることは、毎日の  
スタッフさんの気持ちのこもった対応を受けしかりと伝わりました。バカすぎ乗  
りだし、救われていた気持ちでした。アスカさんで治療を受けて良かったです。

皆様本当にありがとうございます。