



不妊治療のステップと心の準備 チェックリスト



治療前の準備チェック

- ☐ 健康診断・婦人科検診の最新結果を把握している
- ☐ パートナーと治療方針・費用について話し合った
- ☐ 保険適用・助成金制度について調べた
- ☐ 職場へ治療との両立相談をしておいた

検査ステップ（一般）

- ☐ 基礎体温・ホルモン検査
- ☐ 卵管造影検査
- ☐ 精液検査
- ☐ AMH検査



高度医療検査

- ☐ 子宮内膜フローラ検査
- ☐ 子宮内膜着床能検査（ERA検査）
- ☐ 免疫・着床不全検査
（Th1/Th2、NK細胞など）
- ☐ 受精卵タイムラプス解析



治療ステップ

- ☐ タイミング法
- ☐ 人工授精（AIH）
- ☐ 体外受精（IVF）
- ☐ 顕微授精（ICSI）

高度医療

- ☐ タイムラプス培養
 - ☐ アシステッドハッチング（AHA）
 - ☐ ZyMōt(ザイモート)
 - ☐ 着床前検査（PGT-A）
 - ☐ 二段階移植術
- 

心の準備リスト

気づき・メモ

「治療をする／しない」を選ぶ自由を大切にできている
パートナーと気持ちを共有する時間を取っている
SNS・周囲との比較で疲れていないか
相談できる人（友人・医師・カウンセラー）がいる
「治療以外の人生プラン」も考えてみた

