东北组-康康

**德明健身 一扫三次备孕失败到流产带来得各种阴云**

嗯，早知道要写总结，但是一直犹豫不敢下笔。因为写他就要回顾一下我不堪回首的过去，很痛苦。但我也想把它记下来。作为我人生的一段成长的经历，一份回忆。

在来德明之前经过近三年的备孕。头半年在我们这一个特别难挂的专家进行中药调理，大冬天天刚蒙蒙亮，我就去医院取号，常常是等一上午才能看上，然后排着大长队取药，有时候一上午完不了，中午就在医院干坐着，要下午两三点钟才能取完药回来，觉得身心都很疲惫。看到后来，大夫说我该怀了，但是我还是没有怀上。后来再吃他的药就开始耳鸣了，我就不敢吃了。

怀孕的这件事上，我的时间不多，因为我属于高龄，所以我紧接着就开始着手做试管儿。18年3月份来医院，头一个月开始各种体检，每一项体检结果下来之前，心总是提着，不知道自己究竟合不合格，能不能顺利的做上。检查结果显示我有一个卵巢已经萎缩了。这个跟年龄有关系。促排促出成熟的卵泡就要比别人少很多。第一次促排，我就促出一个成熟卵泡儿来，剩下还有一些卵泡都很小，取不出来。而这一个成熟卵泡是在左侧萎缩卵巢里，这个卵巢前面还有个大血管。也就是说这个卵也取不出来。要取他就可能会碰破大血管，有生命危险。所以我就放弃了这次促排，因为心情郁闷，我就和老公出去溜达了一段时间，这段时间天天都觉得肚子特别特别的胀，也不明白为什么？后来来月经了，按医嘱我来医院检查准备第二次促排。大夫一查发现我肚子里面全都是特别大的卵泡。这就是原来特别小，取不出来的那些卵长大了。他说我来晚了，我要是早点儿来，说不定这些卵还没有失效，可以取出来。我欲哭无泪。

第二次促排我取出一个卵泡儿来。万幸配成了，还是个优胚。当时我和我老公高兴坏了。千辛万苦打了那么多的针，吃了那么多的药，总算有个结果。但是一个胚胎大夫不建议移植，觉得成功率太低。于是我又开始了第三次促排。经历了半个多月天天打针吃药。这次效果非常好，我促成了七个非常成熟的卵泡。取卵那天早上我和老公特别的高兴，这次遭一次罪，按理能取出来挺多卵来。结果我都上了手术台了，检查时大夫说卵全跑了，一个也取不了。全屋等着取卵的人都无比同情的看着我，这么快就下了手术台。心情极度崩溃。这次之后，我老公就开始每次来医院都陪我。因为我已经开始有点儿抑郁了，每天都会莫名其妙的哭。也不知道为啥，就是泪点特别低。心里压力特别大。经过第四次，第五次，第六次促排。我又取出两个卵来，配成两个胚，其中一个是优配。到了19年1月份开始准备移植。大夫为了保守起见，给我打了一针长效思则凯，可以促进内膜成长。这针下去，我就开始有各种反应。晚上烘热，特别的怕冷。风一吹就感觉能吹到身体里面。以前我冬天都不用戴帽子的，现在戴帽子也不好使，就感觉那个风顺着那个前额角就进去了，肩颈特别的痛，腿也疼，穿多少衣服都不好使。天天在家敲敲打打痛点，一点缓解都没有。眼睛也疼，怕光，还连着两个月不来月经。内心就更焦虑，就这样的体质还能移植吗？移植还能成吗？后来才知道都是这针思则凯的副作用。过年之后就开始打针吃药了，为移值做准备。天天打黄体酮，老公在家给我打。黄体酮是油性的特别不好打，因为第一次经验不足，有时候打的直往外淌血，他也很心疼，打得很紧张，他哗哗的冒汗，我到无所谓，已经打的麻木了。2月19号进行第一次移植，打了两个礼拜的黄体酮之后，三月五号验孕，hcg数值83，没怀上。三月末第二次移植，4月10号验孕，验孕的当天早上我就哭了，压力太大，因为我觉得我成不了，身上所有的反应还没有第一次反应大那，我还闹了一次特别严重的肚子，大夫一再嘱咐小心腹泻，不利于着床，我采血的时候都绝望了，没戏，结果出来hcg200多，终于怀上了，感觉自己像飞上了天，我也可以是孕妇了，我也可以当妈妈了。不用再羡慕别人穿孕妇装了。我也可以穿了。顺利的通过了翻倍。打了两个礼拜的黄体酮。验胎心和胎芽。大夫说没有。 主治大夫说再观察观察。接着打针吃药。一个礼 拜过去了。有胎芽没胎心。继续打针吃药。那段时间一直在念经抄经，各种从来没有过的信仰，就希望能拯救我的孩子。可是还是没有成功。一个礼拜后，胚胎已经不行了。打针吃药也换不回来她了。5月21号做的流产手术。

心情就像坐过山车似的，起起伏伏，高高低低。时而开心地想要飞上天，时而痛不欲生。我也不知道是怎么过来的。现在回想起来还是满眼的眼泪。

流产后，心情极度不好，特别期盼来个什么意外把我带走，身体也很不好，牙齿变黄变黑还掉渣，非常怕冷。大夏天也怕风吹。其实我在备孕期间我的好朋友，一直在明示暗示我加入德明。以前我觉得那个不靠谱。一直不为所动。直到我走投无路，我终于加入了德明。

现在我加入德明一个月了，我能明显能感觉到身体上的变化，心里也有变化了，虽然有时候想起还是很难过，但已经不像以前哭的那么频繁了。我练德明的公开动作实际上是好一阵儿了。但是自己一直没见到什么明显效果。直到开课听了教练讲三走，我按着教练讲的练一下，当天晚上，就闹肚子了。但感觉很舒爽。（感谢教练让我天天记日记，否则我都不记得我都有什么效果）练了三四天之后我就开始大腿疼，腰疼，连下巴壳子都疼。第五天左右我就开始排毒。脚脖子上起了好多特别痒的疙瘩。开心说我排毒排的也太快了。 嗯，第一次做蹲起的时候，我实际上是蹲不下去的。摔出去两米。说明我后背的膀胱经特别的不通，所以我平时特别怕冷。但是所有全套动作练了几天之后。我 就能蹲下去了。有一天我测一下脉搏70多下，这在我是不可想象的，我做完流产那一段时间，天天心脏跳的乱七八糟的，心跳能达到110下。后来练一练发现自己一直以来的颈椎病和肩周炎有明显的缓解。时不时脚面会有热流感。有一段时间耳洞特别痒，还有几次耳鸣，不明白怎么回事儿啊？怎么练还会耳鸣呢？教练说是胆经在通，心中立马敞开了一片。然后有时候还会打很深很深的嗝。

我前两天参加了德明组织的大连线下活动。感觉还是收获很多的。平时自我感觉见效果了，以为自己练的还可以，但实际上很多动作还是需要教练来指导一下。尤其针对每个人自身的特点，有一些重点的动作的讲解。我回来就做了个笔记，生怕自己忘了。总之感觉这次大连之行是不虚此行。收获满满。

一路磕磕绊绊走到了现在，人生会有好多的苦要自己尝，好多的弯路要自己去走的。经历了这些，我来到了德明，感谢德明对我的帮助，我会一直在这里学习下去，期待接下来的效果。