

其實你並不寂寞

～不孕夫婦應該共同面對問題～

有許多年輕夫婦在計劃他們憧憬的家庭生活時，認為可能跟他們以往計劃學生生活、找工作、籌劃事業、衡量投資置產一般，估計只要計劃得當，加上適當的努力，到時候自然手到擒來。國內正值生育年齡的200多萬對夫婦當中，有85%可能就是這樣，如同原先的計劃一般，不費吹灰之力就建立起自己想要的家庭。

但在台灣，仍有15%的夫婦（大概為數近30萬對）會面臨不同程度的生育問題，可以被歸類為「不孕夫婦」。如果你們夫婦在過去一年中未採取避孕措施、性生活正常卻無法懷孕或懷孕而一再流產，都可以被認定是有不孕的問題。這其中有35%是女方有問題，另35%是男方有問題，有20%是男女雙方都有問題，而有5~10%是所謂不明原因的不孕症，男女雙方經過檢查

都找不到明顯的問題存在。

不要讓情緒淹沒

不孕這件事那麼難以令人承受，部分原因是這往往會在夫婦婚姻生活中亮起第一個紅燈。夫婦平常是否建立起好的溝通管道，就變得很重要，平常溝通不良的，這件事適足以斷傷夫婦感情，也會間接影響夫婦的性生活。

在治療不孕期間，有時要刻意計算日期以選定同房時間，也因此擾亂了夫婦生活的韻律，想在一起的時候不敢在一起，在醫生囑咐的時段可能又適巧提不起興趣。情況嚴重時，太太這方因為提不起興趣、潤滑不良而導致性交疼痛；相對地，先生也會出現性無能的現象。這類現象若只是偶爾發生，可以不以為意，但若一再發

生，就應該找醫生談談，看是否須要調整治療方式或者尋找一些專業方面的協助。

除了性生活之外，有些情緒反應是頗為常見的：罪惡感、覺得不公平、憤怒、悲傷、無法控制情緒、覺得孤立。

情緒上你會覺得容易感傷。有些夫婦形容像乘坐摩天輪一樣，突升陡降。每個月一再地期望、失望，很令人傷神。其實是很實際的挫折感，但與朋友談起來，他們覺得飄渺又遙遠，妳覺得他們實在不了解妳。妳理應得到家人、朋友或醫師的支柱。在妳覺得內心受到挫折時，也沒有必要強顏歡笑，假裝什麼事都沒有。

一些時段、場合特別會令妳感傷的，事先有個預防反而好些：

- 假日家人及遠親近朋相聚的時候。
- 親朋好友送紅蛋、吃

油飯的時候。

- 在聚會中每個人一直談論媽媽經及兒女經時。
- 要找一個新的醫生，或者要決定接受新的檢查或治療方式時。
- 上回流產週年時節。
- 小孩吵著要個弟弟或妹妹時。

這時候妳如果有一些情緒反應是正常的，並不要太過擔憂或過份抑制：

- 妳大可以哭泣、覺得憤怒或產生挫折感。
- 沈思許多因不孕導致的種種問題，沈思了許久。
- 同先生訴訴苦，分擔一些悲傷或怒氣。
- 迫切想從家人或朋友無心的言談所造成的錐心之痛中，匆忙走避。

比較積極的態度

對於不孕症所造成的情緒波折，妳也可以採取比較積極的作法。除了避開容易傷感的社交場合之外，當妳的朋友或家人在無意中刺傷妳時，應該坦白告訴他們妳的感覺，當他們誠心誠意想幫助妳時，也沒有婉拒的必要。盡量讓自己悲傷、憤怒的感情，轉化為面對問題的力量：

- 找時間充實自己的醫

學知識，讓自己充當最可靠的醫學顧問。

- 替自己定下一些治療的目標（如年底前決定接受腹腔鏡檢查，再半年若不成可能要接受 TET……），讓自己可以重新掌握一些生活的秩序。

• 和一些同樣為不孕問題所困擾的夫婦，交換一些意見。（我一向熱衷讓不孕夫婦，不管是否治療成功的，成為一個互助團體，並且驚訝的發現，他們之間互相可以提供的幫助及支持，有時比醫護人員所能提供的為多）或者找醫院的諮詢護士談談。

• 自己覺得需要時，向醫師告假一段時間，讓自己在這段治療假期中，重新調適，再出發。

• 當妳覺得治療不孕症使妳精疲力竭，無法正常生活時，也要在適當的時候「叫停」。

• 讓自己在生活上找些樂子，譬如偶而奢侈一下也無妨。

• 除了不孕症讓妳困擾之外，其實妳很可能在自己的事業中或生活中，有不少大大小小的成就，不妨逐條記載下來，並且貼在明顯的地方，每天看看也不錯，免得自己浸淫在失望中耗費了

太多有意義的時光。

- 所謂積極並不是要妳一直保持樂觀。偶而讓自己完全沈溺在憂傷中片刻也好，畢竟不孕所造成的危機不致於是窮極一生也無法解決的。

給另一半打打氣

在妳自己情緒起伏之際，妳的另一半不一定與妳有同樣的感受。他可能更焦急，更覺得無望，但也可能在妳自己跌落痛苦的深淵時，他反而看得很開，認為一定有辦法解決。可能妳動不動就哭，但他很不輕易表達內心的感受，也可能妳將他的木訥解釋為不夠愛妳，不瞭解妳或不關心妳。溝通上有困難時，夫婦雙方有時怕傷害對方而不願意主動挑起這個話題，這種日子久了，同房時不見得是愉悅反而有壓力。我想有一些做法，在促進夫婦雙方的了解上面，是有助益的：

• 努力去弄清楚另一半真正的想法。

• 誠實說出自己的感覺，不要有所隱瞞。

• 不要期望另一半一定會與妳有同樣的反應。

• 共同花心思來安排生活，讓生活面豐富有趣。

• 要瞭解性生活並非只

是爲了生殖，學習去擁抱對方，身體的接觸及撫摸更容易讓雙方親近。

不要吝於尋求協助

我們在生活及事業中，不時也需要借助於「東風」。期望每樣事情都能自力解決，固然不對，一味相信「船到橋頭自然直」也同樣不智。什麼時候需要接受協助，因人而異，如果有下述一些跡象，可能表示應該作這方面的考慮了：

- 一直覺得沮喪，持續了許久也不見改善。
- 睡不著，醒得早，不思飲食茶水。
- 覺得生不如死。
- 不孕這件事勾起了妳以往許多悲哀慘痛的記憶。
- 夫婦之間溝通很困難，在許多基本問題上觀念差距很大，採取行動的方向也意見不一致。
- 沈溺在無名的怒火中無法自拔。
- 覺得沒有人可以傾訴，沒有人給予感情支柱。

有些醫院已成立不孕症夫婦互助團體，妳可藉醫師的介紹加入。但若有專業訓練的醫師及諮詢護士參與其間更好，不要只找一個人談，多聆聽不同的意見才容易獲得切合你需要的答案。一

向在治療不孕症的醫師、專職護士、心理學家或精神科醫師、社工人員、其他不孕夫婦，都可以提供不同層面的協助，可以幫你整理思緒，教導你應付困境的許多方法，或者協助你增進溝通的技巧，或直接作溝通的媒介等。

合理的期盼

你可能會不顧一切地只想要懷孕，其他則連想都不願意想。許多不孕夫婦正是如此，他們無法構思出一個沒有小孩的未來生活藍圖，這其實不盡正確。

你應該認清楚，因不孕所造成的情緒困擾，只是一段不可免的心路歷程。在克服了重重困難，並且作出一些重要的決定之後，你總會找到解決的方法，或是妥協的方式，這和你過去面對人生許多重要挑戰時，尋求解決的過程並無不同。隨著時日的稽延，許多人慢慢就會心平氣和起來，更有效率地去面對問題，雖然有時回顧起來，覺得自己要經歷這許多（即使最終是懷孕了也一樣）不免傷感。這個過程即使很是辛苦，但絕大多數的不孕夫婦事後都感覺到，共同處理不孕問題所凝聚的情感，大力強固了他們婚姻的

基石。有些時候你必須相信自己可能無法解決，不要吝於求助，這些基本態度，會協助你度過難關。在不孕的關卡上，你們其實並不寂寞。

不要諱疾忌醫

近幾年來醫師和科學家投下不少心力作生育方面的研究，促成了不少進步和突破，諸如幫助懷孕的新藥物、顯微手術及試管嬰兒的相關科技，在在都提供給不孕夫婦前所未有的機會與希望。在大部分情況下並不難找出病因而對症下藥。因不孕症求醫的夫婦，大約有一半可以達成懷孕的願望。

求醫的第一步，最重要的便是找到一個合格的治療不孕症的專家。他會作一個完整的檢查來瞭解為何你們倆人不孕，並由此決定治療的方針。他會要求你們夫婦進行一系列的檢驗，這其中兩人都要投下時間、金錢與精力，因此在事先必須先有心理準備。當然，縱使接受檢驗和治療，也不保證一定可以懷孕。

註：本文摘自台灣省家庭計畫研究所編印之「其實你並不寂寞——寫給不孕夫婦」手冊。

