



陪你走過——

貳

## 不孕症的心理調適

許多人以為，結婚、生子是再自然不過的事，即使晚生或有生育的問題，有了科技，一切也會迎刃而解。直到求子若渴，卻苦不成功，才發現「為什麼我會不孕？」

接下來可能就是面對一連串的治療、耗錢、耗時、耗體力。坊間各種介紹不孕治療的書籍與媒體報導，大多是治療成功的例子。但更多數飽嚙生理痛楚與希望落空的夫婦卻隱藏在各角落中，不為人知。生理負荷大外，還要承擔沒有孩子的遺憾，甚至要應付來自配偶、公婆、朋友、同事……各種人際關係的關愛壓力。有人坦然接受，有人卻陷在期待與落空、期待與落空，不停地循環當中。

在中、西醫治療未果後，部分不孕夫妻會轉而尋求民俗方法，沖煞制煞、陽宅風水、祖先牌位安置有誤、因緣果報……等。

一旦獲知受孕時，感到非常興奮，隨即又陷入另一個困境，對胚胎的存在缺乏真實感，對胚胎是否正常和持續成長發育缺乏信心。

周遭的人對不孕的反應，反映社會是鼓勵有小孩的價值觀，更加深不孕的心理嚴重性。社會、文化與個人因素交織，都讓「沒小孩」變成一件難以向外人啟齒的事。因此有人稱不孕族群是「看不見的弱勢族群。」

由於台灣的法規限制有婚姻關係的夫妻，才能接受人工生殖技術，因此本篇未將因有不孕問題而放棄或無法結婚的女士或男士，其心理困擾和適應納入討論。

## 一、面對不孕

### 1 有沒有小孩，關卿啥事？為何雞婆熱心的人那麼多？

不孕的夫妻，會害怕或逃避同年齡朋友的社交場合，或逢年過節闔家團圓的日子，因為當大家都在談論小孩話題，或是眼見親友的小孩在廳堂嬉鬧，孤立感油然而生，更害怕看到親友過度關愛、同情的眼神，以及古道熱腸介紹各種不孕治療資訊。夫妻躲著躲著，不小心又被問了，可能就會佯裝灑脫地以養小狗、小貓就好，或是還沒有計劃生小孩等說詞帶過。

「好像今天社會可以用一個還蠻健康的態度去看一個離婚的女人，可是對一個不孕的女人的話，那種感覺 -- 不曉得是因為自己比較敏感或是 -- 造成自己一種很深的自卑。」

在國外，因不孕或選擇不育的人愈來愈多，這波無子女的浪潮，發起「挑戰無子的污名」的社會運動，破除社會文化對無子女夫妻的誤解或不諒解，類似處境的伴侶聚集發聲，形成支持力量，迎擊挑戰社會迷思，走出不斷逃避社會眼光的處境。要不要生育，應自己決定，不要受制於他人的看法或關心。

### 2 我好像因為不孕而變得怪怪的？

不孕的夫妻，特別是女性，容易發生「象徵意義的失落」的情形（感覺自己好像失去天生的能力，不是完整的女人，或是男性雄風不再），情緒的改變（悲傷、憂鬱、嫉妒、罪惡感、憤怒等），性生活改變（不孕治療期間性活動要按照指定時間進行），夫妻可能會互相責備對方應該為不孕負責而使婚姻關係亮起紅燈，社交隔離（害怕親友知道自己在接受不孕治療，減少社交而失去朋友）。

以上這些都是常見的心理壓力反應，當你/妳覺得這些反應已經嚴重影響生活和工作，或是無法控制時，可考慮求助於精神醫療或心理諮詢服務。



### 3 丈夫不願意談？

男性有時比女性要花更多時間接受和面對。

面對不孕，女性有較高的憂鬱和焦慮情緒，而男性則是壓抑憂鬱和壓抑焦慮的反應。從發現可能不孕開始，一般而言，男性比女性更不願意談關於不孕這件事，無論是檢查或是面對家人、朋友的詢問，最好逃得無影無蹤。光是簡單的精液檢查，就令一些男性忐忑不安。

丈夫避談不孕，相對地，如果妻子一天到晚打聽醫生、偏方、廟宇，只要一有空便拖著先生到處求醫拜拜，這時，丈夫很可能覺得妻子一天到晚提醒他的痛處，而妻子也會感到丈夫漠不關心。因為對孩子的期待不同，或是面對不孕的態度和處理壓力方式不同，倘若雙方沒有充分了解與體諒，極容易引起夫妻間的衝突。

### 4 為何女性承擔的壓力更多？

不管是夫或妻不孕，由於國內文化背景、社會期待及公婆壓力等因素，因此，不孕的夫妻中，妻子承受的壓力似乎都比丈夫來得大，比較容易對婚姻與性生活不滿、也比丈夫更容易焦慮、自尊心也較容易受損。

如果是女性單方面不孕，焦慮、壓力自然很高。即使不孕原因出自丈夫，妻子承擔的未必比丈夫少。因為每日量體溫、每日抽血以預測排卵時間、服用或注射助孕藥物、照超音波、等待驗孕結果等等程序，仍主要由妻子承受。此外，往往還得幫丈夫向其他人隱瞞。情況更糟的是，不知內情的親朋好友還會反過來指責是妻子「肚子不爭氣」。在醫療過程，原本就要承擔較多角色的女性，如果還需再肩負幫丈夫隱瞞不孕的責任，無異是雪上加霜。丈夫應體諒妻子的辛勞，多多給予支持。

### 5 本來是不孕問題，怎麼變成婚姻問題？

有的夫妻誤以為有無兒女是婚姻好壞的關鍵，但是小孩並不一定能解決原本的



婚姻問題。夫妻之間的問題被不孕這件事轉移了，以為生了小孩就沒事，但其實於事無補。

無兒女的前財政部長王建煊先生曾說過：「有無兒女不是婚姻的試金石或是安全鎖，婚姻就是夫婦兩個人之間的事。夫妻關係好，有小孩、沒小孩，關係都還會很好。」

在採取不孕治療行動前，不妨先尋求婚姻諮商，釐清雙方對婚姻關係、生兒育女的價值觀。有時釐清了「有沒有孩子並不影響婚姻的圓滿」時，心情平順，說不定就懷孕了。不孕夫婦有時需要的不一定是複雜的治療，而是時間。

## 二、面對治療

### 1 下定決心要接受不孕治療，我們該應該有哪些心理準備？

目前人工生殖助孕科技，包括常用到的人工授精及試管嬰兒等，可以解決許多男女雙方所導致的不孕問題。治療過程中，女方可能要服用排卵藥物或接受排卵針的注射，並須作超音波檢查或抽血來監控卵泡的成長。排卵時將精蟲注射入子宮內；或（在試管嬰兒治療時）接受麻醉及取卵手術，將卵子取出體外進行受精及胚胎植入。療程中必須很有耐心，也要多方配合。

不孕治療過程，就像長期抗戰，因為不確定性高，也帶來許多焦慮。面對漫長的不孕治療過程，不同夫妻因個別差異和因應方式不同，會有不同的心理反應。醫療費用、疼痛、侵入性的治療的可能性、身體隱私權等，都是治療過程會面臨的壓力。有些接受治療的婦女表示，輸卵管攝影很痛，不孕治療過程中一些醫護人員可能給人冰冷無情的感覺，或是他人無心話語帶來的傷痛，可能造成難以磨滅的負向回憶。看到月經來就想哭，是每個月都期待受孕的婦女普遍卻又難以啟齒的心聲。

### 2 為什麼丈夫對治療不若我積極？對於結果好像也莫關緊要？

不同的治療階段，對夫妻的心理層面影響也不同。初次治療時，因對懷孕存有高度期待，會暫時緩和失落的感覺，因此不會出現明顯的憂鬱反應。因治療失敗而重複治療的女性，其憂鬱程度、低自尊、罪惡感、人際關係不良的情形，會比初次治療來得更嚴重。男性則相反，初次治療時焦

慮程度最高，之後逐漸緩和。研究顯示，隨治療次數的增加，焦慮程度不會改變，但憂鬱程度會隨之益加嚴重，有些婦女甚至達嚴重憂鬱症的情形，呈現出類似流產的悲傷反應。

當男性控制其顯現於外的主觀情緒反應，有時可能會引起夫妻關係緊張，妻子會認為丈夫不願與她分享情緒苦惱，也不與她同樣熱衷於想要有小孩，而導致夫妻雙方增加疏離感和缺乏互相的支持。

根據國外的研究發現，有部分不孕夫妻在第一次接受不孕診斷後的頭一兩個月，會出現明顯的失眠、焦慮等方面的症狀，妻子又比丈夫嚴重。第一年這些症狀反應程度中等，第二年會回復正常，第三年以後又明顯增加。而婚姻滿意度和性生活調適性，前兩年維持穩定，第三年則容易出現危機。

在治療前，夫妻雙方預先知道這些男女的情緒差異和發展階段，將能促使夫妻間做好心理準備和互相體諒。

### 3 很心疼太太在治療時承受的辛苦，讓我感到自己很無能？

令人感到無奈的是，無論不孕原因是男方或是女方，仍須由女性歷經如人工授精或試管嬰兒之繁複過程，同時並承擔不孕治療可能帶來的副作用和健康風險。

對不孕婦女而言，有丈夫或不孕治療經驗者陪同就醫，能感受到較多的心理支持，且婚姻滿意度亦較高。情緒性支持最能有效預測婚姻滿意度。台灣的研究顯示，不孕妻子較少從丈夫處獲得關懷，不孕丈夫則從妻子處獲得較多關懷。倘若夫妻間能互相關懷、體貼與信任，則可緩解彼此的心理壓力和失落感。

### 4 為何別人能成功，我們卻失敗？

「檢查結果顯示我們都很健康，為何試了多次治療仍是無法如願？」

「檢查結果竟是原因不明，不是說醫學科技很進步嗎？」

好不容易整理好低落的心情，接受不孕的事實，決定尋求不孕治療。而



媒體不時報導世界各地的名人、明星，過了40歲還生下小孩(其中不乏借卵生子的例子)，使得接受不孕治療的夫妻，往往對結果抱持高度期待。一次治療比一次治療期待高，若不成功，一次也比一次失望。為了求子，都須花費一定的時間及金錢，有的妻子甚至辭掉工作，專注於準備生育這件事，生活變成只有一個目標，就是生孩子，依據國民健康局人工生殖資料庫顯示94年治療週期活產率平均為27.8%，人工生殖技術有時可能需反覆做好幾次，療程也比較複雜，一試再試都不成的情況也不罕見。

治療歷程倍感艱辛，付出的心力未能獲得相對的受孕代價，難免感到不公平。有些甚至對於失敗的經驗耿耿於懷，懷疑是否自己在生活上或治療過程中的疏失影響治療結果，因而自我責備或產生罪惡感。對仍持續處於不孕狀態感到不知所措與無奈。

既然努力試過醫療方法後仍無效，就坦然接受這樣的安排，重新思索生命和生活的意義為何。

「有小孩很好，沒有小孩也很好，在我心中最重要的是婚姻和妻子的生命。」一位走出不孕治療的丈夫經歷了幾次治療失敗也可讓自己休息、沈澱一段時間。特別是走到

必須靠捐精、捐卵帶來希望的夫婦，更是需要時間冷靜思考。繼續治療、領養甚至是放棄治療都是可做的選擇。

## 5 去哪裡尋求心理諮詢和支持團體的協助？

可與治療院所的諮詢員，或負責治療的醫師懇談，也可經由婦產科醫師轉介，或自行至醫療機構與精神科或心理諮商懇談。有些病友也會熱心地提供個人經驗，可以互相參考，網站上也有資料可以參考，但國內網站許多並無專業人員輔導或管理，也有以訛傳訛的現象，應小心判斷。

