

## 夫妻在療程不同階段的溝通

很多研究亦指出「試管嬰兒」治療會為婦女和夫婦間帶來心理及關係上的衝擊。接受「試管嬰兒」治療的婦女經常出現不同程度或種類的心理困擾：例如高度的焦慮、抑鬱及其他情緒上的壓力。而診斷和治療過程亦會帶來身體不適，經常擾亂固有的生活，甚或引至性功能障礙。以下的小貼士可以幫助你和你的伴侶在治療過程中度過難關：

### ❖ 生活有序

- ❖ 愛惜身體是維持快樂的第一步，包括均衡飲食、多喝水、充足睡眠，以及適量運動。
- ❖ 照顧自己的感覺和需要，讓自己活得好一點。
- ❖ 做一些自己開心的事，送一份令自己快樂的禮物。

### ❖ 治療有時

- ☞ 製定一個治療日程表，記錄每次的治療進展，並保管好相關檔案，以供日後參考

### ❖ 溝通無間

- ☞ 有時候，由於治療的需要，你可能要在「性」趣缺乏的時候和伴侶做愛。建議你嘗試接受這種情況，並在非排卵期內安排一天和你的伴侶體驗自然性愛的快樂，重溫往日的親密
- ☞ 不要期盼你的伴侶能夠對你感同身受，你可以分享感受，但是不強求他能完全理解
- ☞ 通過向心理輔導員或一兩個密友傾訴，可以幫助你宣洩情感、釋放壓力

### ❖ 放下得失

- ☞ 不要反覆去回想某個步驟進行得如何
- ☞ 生育障礙不代表你個人失敗
- ☞ 當感到自己無法承受更多的壓力時，允許自己情緒低落

## 療程之前

面對的困難	溝通的要點
<ol style="list-style-type: none"><li>1. 一方對療程的期望過高</li><li>2. 對療程的細節並不了解</li><li>3. 對不孕治療認識不足而產生焦慮（例：不知將來的孩子會否正常）</li><li>4. 會否或如何知會家人或同事</li><li>5. 安排療程期間的生活</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 夫婦要一起尋求對不孕治療的認識，消除不必要的疑慮。</li><li>2. 認識不孕治療的過程及自己家庭的限制（如經濟狀況、承受療程的能力、年齡的限制等等），為治療設定合理的期望及期限。</li><li>3. 夫婦商量好以同一口徑及態度面對家人及同事的查詢。</li></ol>

## 療程之中

面對的困難	溝通的要點
<ol style="list-style-type: none"><li>1. 太太經歷療程時身體的不適及安排療程的細節而有壓力及焦慮。</li><li>2. 等待療程結果時的不安，面對失敗時的失望。</li><li>3. 丈夫由於在療程的角色簡介，故未能明白太太的感受而不懂表達關心。</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 太太可主動告訴丈夫療程的細節，讓丈夫了解箇中的難處。</li><li>2. 丈夫可主動陪太太打針，以示明白及支持太太。</li><li>3. 夫婦可一同製定面對療程細節的時間表，用方法互相提醒。</li><li>4. 在等待結果時，宜一起尋求其他的娛樂，分散過分專注的焦慮。</li><li>5. 面對失敗時要表達大家內心的傷感，讓大家都疏導的機會，並檢討是否要繼續療程。</li></ol>

## 療程失敗後

面對的困難	溝通的要點
<ol style="list-style-type: none"><li>1. 面對不孕的事實及結果</li><li>2. 考慮其他的選擇：捐精？領養？不要孩子？</li><li>3. 如何面對家庭及朋友的壓力</li><li>4. 如何計劃以後的生活</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 讓大家都機會表達無法生育的哀痛。</li><li>2. 容許多方面討論其他選擇的利弊，充分明白大家的看法，並討論一個大家都接受的選擇。</li><li>3. 商討用合適的言辭，將最後的決定向家人表達。</li><li>4. 一同計劃將來的生活。</li></ol>

如果在治療中，未能獲得理想的結果，不要忘記，倆夫婦依然有許多選擇：

- (一) 可以選擇繼續不同的不孕治療；
- (二) 可以考慮其他方式實現為人父母的願望，如透過捐贈協助受孕（接受精子捐贈、卵子捐贈、胚胎捐贈）或領養；或
- (三) 考慮終止不孕治療，倆夫婦共同規劃二人世界的生活。