

試管嬰兒治療的壓力與焦慮

◎高雄長庚婦產部生殖醫學科生育諮詢護理師 李佩蓉

◎高雄長庚婦產部主治醫師 龔福財 校閱

試管嬰兒技術的發明成就了許多不孕婦女的生兒夢想，但其所需的費用和成功率卻是令人擔心的問題。面對著生育的壓力，也害怕付出大筆金錢和時間最後換得的卻是希望落空，這種內心的掙扎與壓力，常讓許多不孕的夫妻在做與不做之間徘徊許久，遲遲下不了決定。

醫學研究顯示：大部分的不孕婦女（50~60%）會有憂鬱和焦慮的情緒，也證實了憂鬱和焦慮並不有利於受孕，但婦女卻不太願意尋求醫療的協助。其實一旦決定進行試管療程，醫師會依每個人的狀況，給予不同的檢查和用藥，做出最適合的療程。以下將帶您了解試管嬰兒治療過程的心理變化。

● 試管嬰兒治療過程的心理變化

- **準備期**：在等月經來潮進入療程之前，先由醫師專業問診諮詢及檢查如：超音波、抽血、子宮鏡等，但會依每個人的情形而有所不同。
- **療程期**：月經來了開始進入療程，每日打促排卵針。這時期需要常跑醫院，照超音波檢查、追蹤濾泡生長的情形；醫師會依每天的濾泡生長程度而調整藥物的劑量；有時候會抽血測血中荷爾蒙數值。此階段婦女容易出現憂慮，除了打針的恐懼之外，還憂慮濾泡長不好、長不大、長不多。這時候先生最好能陪同參與，有了先生的參與鼓勵；太太會更有勇氣渡過這時期。
- **取卵及胚胎植入期**：當濾泡成熟時會打破卵針；之後進行取卵，並在當天下午讓卵子與精子結合形成胚胎，接著會將胚胎培養3~5天至囊胚階段，此階段的心情是相當煎熬的，會憂慮成熟的濾泡可以取到幾顆卵？而取到卵後又會擔心胚胎發育的狀況是否適合植入？是要把新鮮胚胎在當次週期就植入子宮、或先冷凍所有的胚胎等待之後的週期植入？
- **胚胎植入後等待驗孕期**：壓力來到最高點則是在植入後、等待驗孕的這段時間。常聽到經歷過的人的告白是：最痛苦的是植入後、等待驗孕（等放榜或開獎）的這兩禮拜，而並不是療程期。因為打針已成為一個進行人工生殖時必經的例行性過程；但在等待著床與否的結果，是心理上的壓力大過於生理上。這段時間容易變得過度

執著，那個不能吃、這個不能碰、什麼不能做，自以為需要好好的躺在床上（以免胚胎寶寶從子宮滾下來）；其實，太過執著會搞得自己身、心、靈疲乏。植入後確實要多休息及充足睡眠，但也不用一直躺著，科學研究早就顯示植入後有躺床跟沒躺床的懷孕率是一樣的。

植入後的兩個禮拜期間，可以照常生活，多做些讓自己開心、有興趣的事來分散注意力，比整天躺在床上胡思亂想來得好。有些事情需要注意，譬如：不抬重物、不行房事，不碰太刺激或生冷的食物以及菸、酒、中藥、補品等；可以出去散散心，工作性質不會太累的情況下可繼續上班以分散注意力，保持心情放鬆，等待好孕放榜。

試管嬰兒治療這條路上有數不清的煩惱、憂鬱和焦慮：擔心打針的反應好不好？取不取得到卵？胚胎發育狀況？植入後是否懷孕？懷孕後的養胎？最大

的壓力還是面對可能沒能懷孕的恐懼。只要一解釋清楚、找出原因，絕大多數的人終能調適良好；順利懷孕後，壓力也將幾乎完全消失。顯見試管治療的壓力是一時性的。

可以加入一些試管寶寶的媒體社團，瀏覽裡面「試管媽媽」的經驗分享。旁人千言萬語的鼓勵，還是沒人能懂妳進入療程的辛苦。這些試管媽媽的悲喜故事，會讓妳覺得自己並不孤獨。

「試管媽媽」特別需要家人、朋友的支持和陪伴，所以請親朋好友不要給她們不必要的壓力，譬如刻意講誰又懷孕了、為什麼你們不生、為什麼花錢了還沒懷孕等。比較性和情緒性的話語或沒有醫學根據的建議，對試管媽媽是毫無幫助的。讓我們抱持著正向的能量去面對，一起搭上好孕的列車，生兒育女不是夢！（感謝生育諮詢資深護理師蔣蘊芳指導）



▲ 試管嬰兒技術的發明成就了許多不孕婦女的生兒夢想