

Lilla boken B

แผ่นพับให้ข้อมูลเกี่ยวกับการมีบุตรยาก – สาเหตุและการรักษา

1. จริงๆ แล้วการมีบุตรยากหมายถึงอะไร?

นิยามของการมีบุตรยากคือการที่สามีภรรยาไม่สามารถมีบุตรได้หลังจากไม่ได้คุมกำเนิดเป็นเวลาสิบสองเดือน คู่สามีภรรยาเจ็ดในสิบคู่จะพบปัญหาการมีบุตรยาก ซึ่งในประเทศสวีเดน สามีภรรยาประมาณ 250,000 คู่ที่อยู่ในวัยเจริญพันธุ์จะประสบปัญหาอาการมีบุตรยาก คู่สามีภรรยาเหล่านี้จะสามารถมีบุตรได้ในภายหลัง ไม่ว่าจะตัวเองตามธรรมชาติ หรือได้รับการช่วยเหลือทางการแพทย์

ขั้นตอนการวินิจฉัยอาการมีบุตรยากนั้นมีรูปแบบตายตัว และขั้นตอนแรกคือการวินิจฉัยคู่สามีภรรยาเพื่อหาสาเหตุที่ซ่อนอยู่ การตรวจสอบขั้นต้นมักจะเสร็จสิ้นภายในหกเดือน นอกจากนี้จะต้องทำการทดสอบเพิ่มเติมในช่วงเวลาต่างๆ ระหว่างรอบการมีประจำเดือน ซึ่งทำให้เวลาที่ใช้ในการวินิจฉัยช้าเร็วแตกต่างกันไป

การวินิจฉัยอาการมีบุตรยากนั้นทำให้เกิดความเครียดได้อย่างมาก เวลาในการวินิจฉัยที่นานมักจะทำให้เกิดอาการหงุดหงิด นอกจากนี้การพูดคุยปัญหาส่วนตัวนี้กับคนอื่นก็เป็นเรื่องที่น่าอึดอัดใจ ขั้นตอนในการตรวจร่างกายบางอย่างก็สร้างความลำบาก แต่ในที่สุดแล้วคู่สามีภรรยาส่วนใหญ่ก็จะรู้สึกสบายใจที่ตัดสินใจรับความช่วยเหลือจากแพทย์

2. เราควรปฏิบัติตัวอย่างไรหากมีปัญหาในการมีบุตร?

โดยทั่วไปเรามักจะเกิดความเครียดอย่างยิ่งเมื่อความฝันในการมีบุตรต้องพังทลายลง แต่คนเราแต่ละคนก็มีความรู้สึกเกี่ยวกับเรื่องนี้หลากหลายแบบ บุคลิกภาพและความสำคัญของการมีลูกที่เราสร้างให้กับตนเอง มีผลต่อท่าที ประสบการณ์ คุณค่า และความสัมพันธ์ทางสังคมให้มีความแตกต่างกันไป ในสถานการณ์ที่ยากลำบากเช่นนี้ สิ่งสำคัญคือคุณจะต้องมีผู้ที่ให้กำลังใจและเข้าใจคุณอยู่เคียงข้าง

การวิจัยในหลายแห่งทั่วโลกแสดงให้เห็นว่าการมีบุตรยากนั้นมีทำให้เกิดความกังวล ความหดหู่ และความเครียด นอกจากนี้ยังทำให้บั่นทอนความสัมพันธ์ทางอารมณ์และทางเพศของคู่สามีภรรยาอยู่ในสภาพที่ตึงเครียด

ปัญหาในการมีบุตรซึ่งเป็นประเด็นหลักของเรื่องเพศทำให้ทั้งฝ่ายชายและฝ่ายหญิงประสบปัญหาเดียวกันนั้นคือความหวัง ความผิดหวัง และความเสียใจ ซึ่งเราทุกคนแสดงออกกับอารมณ์เช่นนี้ไม่เหมือนกัน และนำไปสู่ความเข้าใจผิดและทำให้ความสัมพันธ์อยู่ในสภาพที่ตึงเครียดมากยิ่งขึ้น ในจุดนี้จะต้องมีผู้ที่ตระหนักถึงความสำคัญและเร่งด่วนของปัญหาที่เกิดขึ้นกับคู่สามีภรรยา ทั้งคู่ควรขอรับความช่วยเหลือจากมืออาชีพ ซึ่งไม่ใช่ขอความช่วยเหลือเฉพาะเวลากลุ้มใจมากๆ เท่านั้น แต่ควรรับคำปรึกษาเพื่อป้องกันไม่ให้เครียดไปถึงจุดนั้นด้วย คลินิก IVF ทุกแห่งมีผู้เชี่ยวชาญที่มีเวลาให้คำปรึกษาปัญหานี้ การให้คำปรึกษาช่วยให้คู่สามีภรรยามีโอกาสได้พูดคุยแสดงอารมณ์ ความคิด และสอบถามข้อสงสัยต่างๆ

ในขั้นตอนการวินิจฉัยและรักษาอาการมีบุตรยากนี้ หลายคนรู้สึกว่าชีวิตส่วนใหญ่ของตนจะสูญเสียไปกับขั้นตอนที่แสนยากลำบากเหล่านี้ แต่ความลำบากนี้ไม่ได้คงอยู่ตลอดไป คู่สามีภรรยาหลายคนประสบความสำเร็จและมีบุตร แต่แม้ว่าจะไม่ประสบความสำเร็จ ปัญหาที่อยู่ในใจของคุณก็จะได้รับการคลี่คลายในทางที่ดี การรักษาจะไม่ดำเนินตลอดไปอย่างแน่นอน

3. สาเหตุการมีบุตรยากที่พบได้มากที่สุด

สาเหตุจากฝ่ายหญิง

- ✓ ท่อ fallopien เบียดตันบางส่วนหรืออุดตันทั้งหมด
- ✓ ผังมดลูกผิดปกติตำแหน่ง
- ✓ ความผิดปกติของฮอร์โมน
- ✓ การทำแท้งหลายครั้ง
- ✓ มีประวัติการรักษาโรคมะเร็ง
- ✓ เนื้องอกหรือความผิดปกติอื่นๆ ในมดลูก

สาเหตุจากฝ่ายชาย

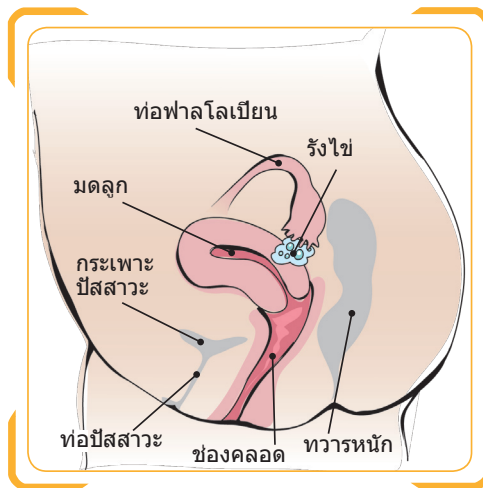
- ✓ คุณภาพและจำนวนของอสุจิต่ำเกินไป
- ✓ ท่อนำอสุจิอุดตัน
- ✓ ความผิดปกติของฮอร์โมน
- ✓ การเสื่อมสภาพทางเพศ
- ✓ มีประวัติการรักษาโรคมะเร็ง
- ✓ การใช้ยาฮอร์โมนสเตียรอยด์

ในบางกรณี การมีบุตรยากอาจเกิดจากปัจจัยของฝ่ายหญิงและฝ่ายชายรวมกัน ซึ่งทำให้ไม่สามารถระบุสาเหตุได้ (เรียกว่า "การมีบุตรยากโดยไม่ทราบสาเหตุ")

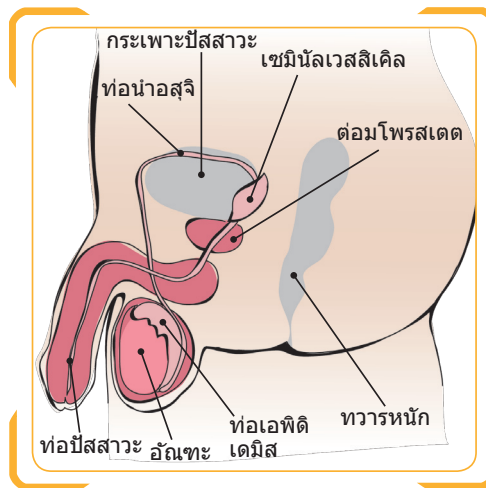
ผู้ที่มีน้ำหนักมากหรือน้อยเกินไปอาจมีปัญหาในการมีบุตร เนื่องจากฝ่ายหญิงอาจจะไขตกไม่บ่อยครั้ง หรืออาจไม่ตกเลยหากน้ำหนักน้อยหรือมากเกินไป มีเอกสารจำนวนมากชี้ให้เห็นว่าเมื่อขอรับความช่วยเหลือและแก้ไขน้ำหนักตัวให้เหมาะสม ปัญหานี้ก็จะหมดไป นอกจากนี้การสูบบุหรี่และดื่มแอลกอฮอล์ก็ทำให้เกิดผลเสียในการมีบุตรทั้งในผู้ชายและผู้หญิง

กายวิภาคและสรีระ

กายวิภาคของเพศหญิง

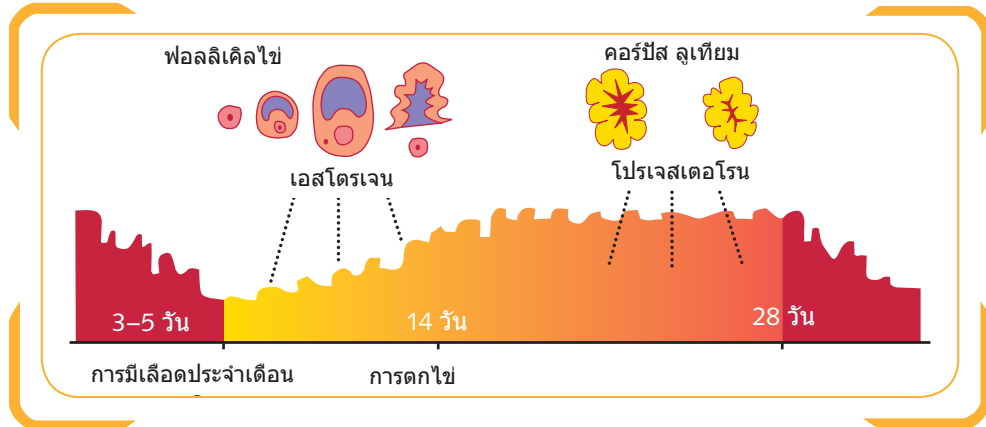


กายวิภาคของเพศชาย



4. รอบการมีประจำเดือน

- โดยพื้นฐานแล้ว รอบการมีประจำเดือนของผู้หญิงจะถูกควบคุมโดยฮอร์โมนจากต่อมใต้สมอง (FSH และ LH) และฮอร์โมนจากรังไข่ (เอสโตรเจนและโปรเจสเตอโรน)
- เมื่อเริ่มรอบการมีประจำเดือน ฮอร์โมน FSH และ LH จะกระตุ้นการฟอลลิเคิลไข่จำนวนมาก ซึ่งมีเพียงฟอลลิเคิลเดียวที่จะเจริญเติบโตเต็มที่ ฟอลลิเคิลเหล่านี้จะผลิตเอสโตรเจน ซึ่งทำให้ผนังมดลูกหนาขึ้นเพื่อเตรียมรับไข่ที่ได้รับการผสมแล้ว



- ระดับฮอร์โมน LH ที่สูงจะทำให้กระบวนการตกไข่เริ่มขึ้น เมื่อฟอลลิเคิลจิกและเซลล์ไข่ถูกปล่อยออกมาตามท่อฟาลโลเปียน ฟอลลิเคิลจะกลายเป็นคอร์ปัสลูเทียมที่ทำหน้าที่หลั่งฮอร์โมนโปรเจสเตอโรน ซึ่งมีหน้าที่หลักในการช่วยกระบวนการฝังตัวของไข่

ไข่จะสามารถผสมกับอสุจิได้ภายในเวลา 12 ถึง 24 ชั่วโมงหลังจากถูกปล่อยออกมา ส่วนอสุจิจะสามารถมีชีวิตอยู่ได้หลายวัน

5. การรักษาอาการมีบุตรยาก

การกระตุ้นฮอร์โมน

เมื่อทำการกระตุ้นฮอร์โมน จำเป็นจะต้องยับยั้งและควบคุมฮอร์โมนที่กระตุ้นการตกไข่ (LH) ในผู้หญิงเองด้วย ดังนั้นการรักษาด้วยฮอร์โมนมักจะเริ่มจากการลดการผลิตฮอร์โมน LH ตามธรรมชาติลงก่อน ซึ่งทำได้หลายวิธีเช่น ไซยาพ่นจมูก ยาฉีด หรือยาหนีบ

การกระตุ้นการตกไข่

วิธีรักษาที่ใช้สำหรับผู้หญิงที่มีปัญหาการตกไข่ ซึ่งทำให้ประจำเดือนมาน้อยครั้งหรือไม่มาเลย การรักษาจะทำโดยยาหนีบหรือยาฉีด เพื่อกระตุ้นให้เกิดการเติบโตของไข่ และทำให้เกิดการตกไข่ในที่สุด

การผสมเทียม

สำหรับขั้นตอนนี้อสุจิจะต้องไปถึงไข่และผสมกับไข่ได้เอง การรักษาที่ใช้เมื่อไม่พบสาเหตุการมีบุตรยากที่ชัดเจน หรือเมื่อฝ่ายชายมีอาการมีบุตรยากบางชนิด การผสมเทียมนั้นทำโดยสอดท่อพลาสติกบางผ่านเข้าไปในคอมดลูกและฉีดอสุจิเข้าไปในมดลูก ขั้นตอนนี้ช่วยให้อสุจิเข้าถึงไข่ได้สะดวกขึ้น

IVF (In vitro-fertilisation/เด็กหลอดแก้ว)

ขั้นตอนนี้เป็นวิธีที่นิยมใช้รักษาการมีบุตรยาก การทำเด็กหลอดแก้วประกอบด้วยกระตุ้นให้รังไข่ผลิตไข่ (ฟอลลิเคิล) มากกว่าปกติ ซึ่งทำได้โดยฉีดฮอร์โมนกระตุ้นฟอลลิเคิลทุกวันในระยะเวลา 10 ถึง 14 วัน

สามารถตรวจสอบผลการกระตุ้นได้โดยเจาะเลือดตรวจ หรือทำอัลตราซาวนด์ ในสองวันสุดท้ายตอนกลางคืนก่อนนำเอาไข่ออก จะทำการฉีดฮอร์โมน hCG เพื่อกระตุ้นให้ฟอลลิเคิลเติบโตเต็มที่ ไข่จะถูกนำออกมาและใส่กลับเข้าร่างกายหลังจากการฉีดฮอร์โมน 34 ถึง 39 ชั่วโมง

การสกัดเอาไข่ออกมาจากฟอลลิเคิล

ขั้นตอนนี้เป็นขั้นตอนที่เจ็บปวดมาก โดยเฉพาะอย่างยิ่งหากทำเป็นครั้งแรก ดังนั้นก่อนสกัดเอาไข่ออกมาจึงต้องให้ยาแก้ปวดก่อน คลินิกบางแห่งมีบริการฝังเข็มเป็นบริการเสริมเพื่อลดความเจ็บปวด

Lilla boken B – แผนพับให้ข้อมูลเกี่ยวกับการมีบุตรยาก – สาเหตุและการรักษา

จะมีการนำทางด้วยอัลตราซาวด์ผ่านช่องคลอด จากนั้นฟอลลิเคิลจะถูกเจาะและนำเอาเซลล์ภายในออกมารวบรวมผ่านกล้องจุลทรรศน์ เซลล์ไข่จะถูกนำไปไว้ในจานเพาะและใส่ในตู้อบในวันเดียวกันฝ่ายชายจะต้องเตรียมตัวอย่างอสุจิ เพื่อนำไปล้างและเตรียมผสมกับไข่ต่อไป

ไมโครอินเจกชัน (ICSI)

ICSI ย่อมาจาก Intra Cytoplasmic Sperm Injection (การฉีดอสุจิภายในไซโตพลาสซึม) ใช้สำหรับกรณีที่อสุจิเคลื่อนตัวได้ไม่ดี และไม่สามารถผสมกับไข่ได้ วิธีรักษาจะกระทำผ่านกล้องจุลทรรศน์โดยใช้ท่อแก้วขนาดเล็กมากดูดอสุจิตัวเดียวเข้าไป และสอดเข้าไปในเซลล์ไข่โดยตรง ซึ่งการนำเซลล์ไข่ของฝ่ายหญิงออกมานั้นใช้วิธีเดียวกับเด็กหลอดแก้ว และการทำไมโครอินเจกชันก็ทำในวันเดียวกัน

การโอนถ่ายตัวอ่อน (ET)/การโอนถ่ายไข่ที่ผสมแล้ว

หลังจากรวบรวมไข่แล้ว ไข่จะถูกตรวจสอบว่าได้รับการผสมหรือไม่ ไข่ที่ได้รับการผสมแล้วจะได้รับการดูแลให้เติบโตอีกสองถึงห้าวัน ตัวอ่อนหนึ่งตัว (บางกรณีอาจมีถึงสองตัว) จะถูกเลือกเพื่อถ่ายโอนไปยังมดลูก หากมีตัวอ่อนที่แข็งแรงเหลืออยู่ จะสามารถแช่แข็งเพื่อใช้ในการรักษาในอนาคตได้ กฎหมายอนุญาตให้แช่แข็งตัวอ่อนได้ไม่เกินห้าปี

การโอนถ่ายตัวอ่อนไม่จำเป็นต้องเตรียมการใดๆ เป็นพิเศษ แต่ผู้รับการรักษาควรมีภาวะปัสสาวะเต็มเพื่อให้กระบวนการง่ายขึ้น แพทย์จะสอดท่อบางผ่านคอมดลูกและวางตัวอ่อนลงบนมดลูก ขั้นตอนนี้ใช้เวลาเพียงไม่กี่นาทีและแทบจะไม่เจ็บเลย

ระหว่างขั้นตอนหลังจากถ่ายโอนตัวอ่อน ฟอลลิเคิลที่ฉีกจะกลายเป็นคอร์ปัสลูเทียมซึ่งผลิตฮอร์โมนโปรเจสเตอโรน ผู้หญิงจะได้รับฮอร์โมนโปรเจสเตอโรนเพิ่มจากยาฉีดหรือยาหมอมเพื่อช่วยในการพัฒนาชั้นต้น จนกว่าจะถึงการตรวจสอบการตั้งครรภ์ โปรเจสเตอโรนจะช่วยให้ผนังมดลูกพร้อมรองรับไข่ที่ผสมแล้วได้ดียิ่งขึ้น

ตัวอ่อนแช่แข็งจะถูกนำออกมาถ่ายโอนเข้าไปยังร่างกายตามรอบการมีประจำเดือนปกติ หรือเมื่อฝ่ายหญิงได้รับการรักษาด้วยฮอร์โมนก็ได้

ผลข้างเคียงของการรักษา

ฮอร์โมนอาจทำให้เกิดการกระตุ้นฟอลลิเคิลมากเกินไป

เมื่อกระตุ้นมากเกินไปท้องอาจจะบวมหรือเจ็บปวด ผู้หญิงบางคนอาจจะหายใจลำบาก หากพบอาการเหล่านี้กรุณาติดต่อคลินิกนอก IVF หรือคลินิกสูตินรีเวชใกล้บ้านโดยด่วน บางกรณีอาจต้องเข้าโรงพยาบาล แต่โดยทั่วไปการพักผ่อนสองสามวันและการรักษาจากที่บ้านก็มักจะเพียงพอแล้ว

6. คำแนะนำที่ละเอียดอ่อนสำหรับการรักษาแบบเด็กหลอดแก้ว**1. การกระตุ้นฮอร์โมน**

a) ก่อนการกระตุ้นฮอร์โมน การผลิตฮอร์โมนของผู้หญิง (FSH, LH) และการทำงานของรังไข่ตามธรรมชาติจะถูกกระตุ้นด้วยยาพ่นจมูก, ยาฉีด หรือยาคุมกำเนิด

b) รอการมีประจำเดือนตามปกติ

2. การกระตุ้น

การเติบโตและการพัฒนาฟอลลิเคิลจะได้รับการกระตุ้นโดยการฉีดฮอร์โมน จากนั้นจะมีการเจาะเลือดตรวจดูผล

3. การวินิจฉัย

จะดำเนินการอัลตราซาวด์ช่องคลอดเพื่อนับจำนวนฟอลลิเคิล ตรวจสอบการเติบโตและตรวจพบผนังมดลูก

4. การเจาะฟอลลิเคิล

ฟอลลิเคิลที่เติบโตแล้วจะถูกเจาะด้วยเข็มที่ติดกับเครื่องอัลตราซาวนด์ช่องคลอด และทำการรวบรวมไข่

5. การตรวจสอบและเพาะเลี้ยง

ทำการตรวจสอบและประเมินไข่ด้วยกล้องจุลทรรศน์

6. การเตรียมการ

ทำการเตรียมอสุจิให้สามารถผสมกับไข่ได้

7. การผสม

อสุจิจะถูกนำไปผสมกับไข่

8. การแบ่งตัว

สองวันหลังจากการผสม ไข่จะเริ่มแบ่งตัวและจะถูกประเมินคุณภาพก่อนโอนถ่าย

9. การโอนถ่ายตัวอ่อน

หลังจากเพาะเลี้ยง 2 ถึง 5 วัน ตัวอ่อนที่แบ่งตัวแล้วจะถูกย้ายไปยังมดลูกด้วยท่อขนาดเล็ก

10. การเพิ่มฮอร์โมน

มีการให้ฮอร์โมนมากขึ้นหลังจากโอนถ่ายตัวอ่อนเพื่อเพิ่มโอกาสในการตั้งครรภ์

11. การตั้งครรภ์

หากผลการตั้งครรภ์เป็นบวกประมาณ 18 วันหลังโอนถ่าย จะมีการตรวจสอบยืนยันการตั้งครรภ์ด้วยอัลตราซาวนด์หลังจากนั้นประมาณ 3 ถึง 5 สัปดาห์

7. การรักษาอาการมีบุตรยากสำหรับผู้ชาย

สาเหตุของการมีบุตรยากในผู้ชายนั้นแตกต่างกันออกไป ตัวอย่างเช่นการผลิตอสุจิอาจจะปกติแต่มีการอุดตันบริเวณท่อเอพิดีเดมิสและเซมินัลเวสิเคิล ก็จะทำให้สpermium ออกมาไม่ได้ สาเหตุอื่นอาจจะมาจากเส้นประสาทเสียหาย การบาดเจ็บหรือติดเชื้อที่สมองหรือกระดูกสันหลัง

ในปัจจุบันมีวิธีการรักษาหลายวิธีมากกว่าในอดีต หากไม่พบอสุจิในน้ำกามที่หลังออกมาเลย สามารถสอดเข็มขนาดเล็กมากผ่านเข้าไปในอัณฑะ (TESA/TESE) หรือเอพิดีเดมิส (PESA) เพื่อนำอสุจิออกมา ซึ่งจะต้องทำร่วมกับยาชาเฉพาะที่

8. การบริจาคอสุจิ

หากผู้ชายไม่สามารถผลิตอสุจิด้วยตนเอง คู่สามีภรรยาอาจทำการผสมเทียมกับอสุจิที่บริจาค (AID) ขั้นตอนรักษาอาจใช้วิธีการผสมนอกร่างกายด้วยอสุจิที่บริจาคมานี้ (ด้วยวิธีเด็กหลอดแก้ว) หากผู้หึงไม่สามารถผลิตไข่ได้ด้วยตนเอง อาจทำการรักษาด้วยไข่ที่บริจาค

ในปัจจุบัน กฎหมายสวีเดนไม่อนุญาตให้ทำการรักษาด้วยอสุจิและไข่ที่ได้มาจากการบริจาค

ในปี 2005 คู่เลสเบียนมีสิทธิ์ที่จะมีบุตรได้ โดยรับการรักษาจากโรงพยาบาลในประเทศสวีเดน ด้วยวิธีผสมเทียมหรือเด็กหลอดแก้ว

9. โอกาสสำเร็จมีมากน้อยเพียงใด?

คู่สามีภรรยาจะพบว่าช่วงเวลาระหว่างการรักษาไปจนถึงการทดสอบการตั้งครรภ์เป็นสิ่งที่ยากลำบาก และตึงเครียดมาก หลายคนอธิบายว่าเหมือนเป็นสุญญากาศที่เต็มไปด้วยอารมณ์ในแง่ดีและแง่ร้าย คาดเดาไปต่างๆ นานาว่าผลจะออกมาเป็นเช่นใด

โอกาสในการรักษาสำเร็จขึ้นอยู่กับสาเหตุของการมีบุตรยาก อายุของผู้หญิง และจำนวนครั้งที่ทำการรักษา การถ่ายโอนตัวอ่อนแช่แข็งจะมีโอกาสสำเร็จมากกว่า ความเสี่ยงในการแท้งหลังจากการรักษาไม่ต่างจากการตั้งครรภ์ตามธรรมชาติ การท้องนอกมดลูกจะเกิดขึ้นยากมาก หากผู้หญิงตั้งครรภ์ แพทย์จะทำการตรวจด้วยอัลตราซาวนด์ประมาณสี่สัปดาห์หลังจากการรักษา หากทุกอย่างเป็นปกติ ก็จะไม่ต้องดำเนินการใดๆ เพิ่มเติม จากนั้นจึงเข้าสู่กระบวนการฝากครรภ์กับคลินิกตามปกติ

หลายปีที่ผ่านมา สวีเดนได้ตั้งนโยบายให้ถ่ายโอนตัวอ่อนได้เพียงตัวเดียวเพื่อป้องกันการตั้งครรภ์แฝด และลดปัญหาสุขภาพที่จะเกิดขึ้นกับทารก เป็นผลให้ลดการคลอดก่อนกำหนดและปัญหาอื่นๆ ระหว่างการตั้งครรภ์

10. นานเท่าใดกว่าสามีภรรยาจะมีบุตรได้?

ในการพิจารณาค่าถามนี้เราจะต้องแยกแยะระหว่างสิ่งที่มีเหตุผลและไม่มีเหตุผลออกจากกันให้ได้ ในมุมหนึ่ง คู่สามีภรรยาจะต้องทนกับความเครียดและกดดันทั้งหลายระหว่างกระบวนการรักษา ภาวะทางอารมณ์ การรักษาที่ใช้เวลายาวนาน การเปลี่ยนแปลงกับร่างกายผู้หญิง และ (หากรับการรักษาจากคลินิกเอกชน) ค่าใช้จ่ายที่สูง แต่ในอีกมุมหนึ่ง พวกเขาที่มีโอกาสจะได้มีบุตรที่ใฝ่ฝันมานาน และได้พยายามทุกวิถีทางเพื่อแก้ไขปัญหามีบุตรยากนี้แล้ว

โดยธรรมชาติแล้ว การรักษาเป็นสิ่งที่คู่สามีภรรยาเลือกเป็นอันดับแรกถ้าทำได้ คู่สามีภรรยาบางคนอาจไม่ได้รับการสนับสนุนจากคนใกล้ชิด บางคู่เลือกที่จะไม่บอกใคร บางคู่อาจจะบอกแต่พบว่ายากเหลือเกินที่จะหาผู้ที่เข้าใจพวกเขา เนื่องจากคนเหล่านั้นไม่เคยเผชิญความลำบากจากการมีบุตรยาก

ดังนั้นในจุดนี้ความช่วยเหลือจากมืออาชีพจึงเป็นสิ่งจำเป็นเพื่อให้คู่สามีภรรยาลดความกังวลใจลง ยังมีผู้เชี่ยวชาญ แพทย์ และนักสังคมสงเคราะห์ รวมถึงนักจิตวิทยาที่ได้รับการฝึกอบรมเป็นจำนวนมากคอยช่วยเหลือจากคลินิก ในช่วงเวลาก่อนหรือระหว่างการรักษา สามีและภรรยาควรคิดและทำความเข้าใจให้ได้ว่าการรักษาอาจไม่สำเร็จ

ทางเลือกอื่นที่อาจทำได้ก็คือการรับบุตรบุญธรรมหรือยอมรับการไม่มีบุตร หากคู่สามีภรรยาใช้เวลาเตรียมใจกับเรื่องนี้ไว้ล่วงหน้า อาจจะง่ายสำหรับการยอมรับความล้มเหลว บัณฑิตยสภาของสวีเดนกล่าวว่า "การรับบุตรบุญธรรม" คือ "การรับเป็นลูก หรือการรับเด็กมาเป็นลูกของตน" การรับบุตรบุญธรรมไม่ใช่วิธีแก้ปัญหามีบุตรยาก แต่อย่างไรก็ตามมันสามารถช่วยให้คู่สามีภรรยาได้เป็นผู้ปกครอง หากคุณต้องการรับบุตรบุญธรรม คุณสามารถติดต่อหน่วยงานรับบุตรบุญธรรมในประเทศสวีเดนได้