

# 認識流產及自我照顧

## 一、定義

懷孕未滿 20 週或胎兒體重未達 500 公克，卻因為某些原因胎兒保不住時，稱之「流產」。

## 二、自然流產的分類

### (一)先兆性流產

在妊娠前半期無法解釋的陰道出血，通常很輕微，無腹痛或只有輕微下腹痛。

### (二)迫切性流產

子宮頸口擴張、子宮收縮、下腹疼痛、陰道出血較多、早期破水等造成不可避免的流產，無法保住胎兒。

### (三)不完全性流產

流產已發生，胚胎或胎膜未完全排出。可能造成持續性子宮出血。

### (四)過期流產

指已死亡的胚胎還留在子宮內。

### (五)習慣性流產

自然流產連續發生 3 次或 3 次以上。

## 三、原因

(一)卵子本身的異常。

(二)染色體異常：佔 60%。

(三)影響子宮內環境的因素：如放射線、病毒、化學品。

(四)感染。

(五)慢性疾病：如高血壓可導致胎兒的死亡。

(六)內分泌缺損：如黃體素不足。

(七)生殖道異常：如子宮肌瘤、子宮頸閉鎖不全。

(八)精神與身體的外傷：如跌倒、撞擊或是驚慌害怕。

## 四、照護注意事項

(一)先兆性流產者：

1. 避免劇烈活動，多臥床休息。
2. 預防意外傷害。
3. 出血時禁止性行為避免引起子宮收縮。
4. 依醫師指示服藥，或做必要之檢查。
5. 注意個人衛生(如使用淋浴避免感染)。
6. 勿吃刺激性食物，盡量不抽煙、喝酒。
7. 保持規律生活及情緒平穩。

(二)經診斷為不可避免的流產、不完全流產、過期流產、習慣性流產，請立即就醫。

## 婦產科衛教系列(6)

### 認識流產及自我照顧

(三)子宮內膜刮除術後注意事項:

- 1.術後若陰道內有塞紗布者，記得在 8~12 小時左右取出。
- 2.臥床休息半天或一天，兩三天內不做粗重的工作。
- 3.術後應按時服藥並依醫囑回診，由婦產科醫師診察後，確定身體狀況正常才可開始性行為。
- 4.若出血量比月經還多，或腹痛、發燒請立即就醫。
- 5.建議術後三個月後再懷孕。
- 6.與醫師討論最合適的避孕方式。



衛教單張 QR Code

護理部印製

諮詢專線：03-3613141 轉

2236(婦產科衛教室)

3261、3327(產房)

7285、7286(婦產科病房)