

急救服務 Emergency Services

先兆流產 Threatened Miscarriage

在懷孕早期（妊娠二十周之內）發生陰道出血或痙攣，就有可能流產或失去所懷的孩子，這叫“先兆流產”。懷孕早期發生陰道出血也可能不發生流產。

為了更好地瞭解您懷孕的狀況，您需要做一個超聲波檢查。

超聲波檢查後，我們可能請您回到急診部，醫生會看您的檢查結果。如果您未被要求回到急診部，請約見您的家庭醫生，讓家庭醫生看檢查結果。

如果發生以下情況，請就近急診：

- 出血量增加，您每個小時需要使用兩片或兩片以上的衛生巾，這樣的情況持續了三個小時以上。
- 您發現血中有大塊血塊或灰白色組織。請將它們存在干淨的容器或塑料袋中，然後帶上去見您的醫生。
- 您開始發燒超過攝氏 38.5°C（華氏 101.3°F）。
- 劇烈疼痛，甚過月經疼痛。
- 您的疼痛移到您下腹（腹部）的一側，而且只持續在這一側。
- 您感到頭暈或昏眩。

怎樣在家自我護理

這裡所列的措施旨在保護您和您未出生的孩子。儘管如此，您需要明白您無法阻止流產。流產總有可能會發生。

- 請盡可能休息二十四到四十八小時。我們可能會要求您將雙腿搭在枕頭上休息。
- 記錄下您一天內使用衛生巾的數量。
- 盡快與您的家庭醫生預約就診。
- **請不要**吸煙或使用毒品。
- **請不要**飲酒。

您發生痙攣和/或出血之時：

- **不要**舉重物、彎腰、推、拉或者進行其他讓您身體緊繃或下壓的活動。
- **不要**使用衛生棉條。
- **不要**將任何膏油或者藥栓灌入或放進陰道。
- **不要**盆浴，可以淋浴。
- **不要**進行性生活。

應對流產

如果您的超聲波檢查結果表明您的出血是流產現象，這個結果也許有助於您瞭解並不是因為您做了甚麼而造成了流產。

緊張、鍛煉或性生活並不會導致流產。當未出生的胎兒發育異常時，流產是身體本身終止懷孕的方式。

任何治療都無法阻止流產。流產並不是一時一刻發生的，它通常持續數天。

只要您沒有出現大量失血、發燒、虛弱或其他感染癥狀，那麼，流產過程屬於自然正常。如果您確實出現以上任何一種癥狀，請立即聯繫您的家庭醫生。

有助於您流產過程順利的做法

- 您出血之時，請使用衛生巾，而不是衛生棉條。陰道出血預計會持續一到兩個星期，血量少許到中等。這種出血與正常經期相似，或稍許量多。一個星期後，出血應當減輕。
- 請服用對乙酰氨基酚（泰諾）治療下腹疼痛。流產後數天內會出現這種下腹痙攣情況。

- 請食用富含鐵和維他命 C 的均衡營養膳食。以下表格提供您富含鐵和維他命 C 的食物。

鐵	維他命 C
紅肉	柑橘類水果
貝類	番茄（生）
蛋	紅柿子椒（生）
豆類, 干豌豆	
綠葉蔬菜	西蘭花（生）

- 您可能感到內疚、傷心、擔心或無助，這些是正常的情緒。和伴侶、家人和朋友談談會對您有幫助。也和您的醫生談談，特別是當您有甚麼擔憂或疑慮的時候。您或許會發現與心理輔導師或信仰方面的導師交談也有幫助。許多社區內還有互助團體。請諮詢您當地社區的協會組織或圖書館。
- 請等到有過至少一次正常經期後再嘗試下一次懷孕。

請記住 – 如果您流產了，並非意味著您將來就無法正常懷孕了。

更多資訊，可諮詢：

- 您的家庭醫生
- 撥打 HealthLinkBC - 8-1-1（聾啞人士專線 7-1-1）或上網瀏覽 www.HealthLinkBC.ca.