

# 妊娠早期 的問題

*Early pregnancy—  
when things go wrong*

新南威爾士州衛生部  
73 Miller Street  
North Sydney NSW 2060  
電話：(02) 9391 9000  
傳真：(02) 9391 9101  
電傳：(02) 9391 9900  
網站：www.health.nsw.gov.au

本手冊擁有版權。可以全文或部分複製用於學習培訓目的，但必須註明出處。不得複製用於商業目的或出售。除上述用途之外，複製需經新南威爾士州衛生部書面許可。

新南威爾士州衛生部2008年版權所有  
SHPN (PHCP) 080347  
ISBN 978-1-74187-342-9

如需再索取本手冊，請按下列方式  
聯絡：  
Better Health Centre –  
Publications Warehouse  
Locked Mail Bag 5003  
Gladesville NSW 2111  
電話：(02) 9879 0443  
傳真：(02) 9879 0994

本文副本可從新南威爾士州衛生部網  
站下載：[www.health.nsw.gov.au](http://www.health.nsw.gov.au)

2009年1月

# 妊娠早期的問題

## 目錄

妊娠早期 .....	4
關於流產 .....	5
流產可以預防嗎? .....	6
如果認為自己流產了，應該怎麼辦?.....	7
流產的類型 .....	9
不是您的錯 .....	12
相互支持 .....	13
今後打算 .....	15
聯繫人和資源 .....	16

# 妊娠早期

妊娠最開始的三個月稱為頭三個月。

在頭三個月裡，一系列微小的細胞在受孕後不久即迅速發育成嬰兒，到6周時就形成不斷生長的胚胎，到第12週末最終發育成胎兒。

在這個過程中，母親體內會發生巨大的變化，在這期間最有可能發生流產。

在頭三個月期間，大約每五例確認的妊娠就會有一例以流產告終。

如果只有輕微的癥狀，結果未必一定會發生流產；許多為妊娠擔心的女士，最終卻生出了健康的嬰兒。

同樣，大多數有過流產經歷的女士，以後仍能夠順利地懷孕。

『大約每五例  
妊娠就會有一  
例以流產告  
終。』

要記住，醫務人員無法阻止早期流產，但可以提供您所需要的治療與支持。

但願本手冊能夠幫助您和伴侶渡過這段容易出現意外情況及情緒波動的時期。

# 關於流產

所謂“流產”，是指妊娠頭20週內失去嬰兒。

大多數流產發生在妊娠早期階段，主要在頭三個月。

嬰兒在成孕20週之後（或者體重超過400克）死亡，則被歸為死產。

流產有不同的類型。瞭解這些類型，有助於您知道您的身體發生了什麼事情。詳情請見第9頁。

『大多數流產  
發生在妊娠早  
期階段。』

# 流產可以預防嗎？

愧疚和自責是流產後最常見的反應。

許多女士問自己這樣一個問題：我當初是否能夠防止流產呢？

答案是否定的。流產跟您所做的任何事情幾乎沒有關係。

沒有證據表明，壓力、工作及正常的日常活動跟流產有關係。

流產其實就是人體以自然的方式淘汰不能繼續存在的妊娠。

醫務人員並不能阻止早期流產發生，但是可以評估您是否有出現比較嚴重的健康問題（比如異位妊娠綜合癥）的危險。

助產士、產科醫生、內科醫生和其他醫務人員還可以提供支持，幫您渡過這個情緒波動的時期，讓您不必為流產期間預期會出現的事情擔心。

『流產跟您所  
做的任何事情  
幾乎沒有關  
係』

# 如果認為自己流產了， 應該怎麼辦？

值得注意的流產徵兆可能包括以下一項或全部癥狀：

- > 下腹劇痛
- > 陣痛
- > 陰道流血

如果您認為自己流產了，應該

- > 撥打澳大利亞健康專線（healthdirect），號碼是 1800 022 222。這是 24 小時開通的政府健康資訊和諮詢專線。
- > 就近找醫生就診。

## 獲得治療

新南威爾士州有很多醫療保健機構可以為妊娠早期遇到困難的女士提供支持。

如果您懷疑自己流產了，無論白天黑夜，可以隨時撥打澳大利亞健康專線（healthdirect），號碼是 1800 022 222。有關人員將會評估您的癥狀，必要時會將您介紹到最合適的醫療機構。

在尋求治療的時候，醫務人員會告訴您可供選擇的治療方案，幫助您做出最好的決定。

根據您的癥狀，或許可以採取以下措施：

- 進行綜合評估和檢查；
- 必要時做超聲波或血液檢查；
- 轉診到合適的機構繼續進行治療護理；
- 繼續提供情感方面的支持。

## **到醫院以後**

醫院急診部是為需要緊急醫療處理的患者服務的。

如果您在妊娠早期出現問題，要記住這些癥狀偶爾會進一步導致併發癥，從而影響您的健康。

急診部有處理緊急和重大併發癥（比如異位妊娠）的良好設備。

## **什麼是“分診”？**

如果需要到醫院急診部就診，在那兒可以見到分診護士。

分診是一種確定患者就診順序的系統，對生命威脅最大的病例最先得治療。

大多數人來到急診部求醫的患者都有嚴重的疼痛或不適。

如果護士懷疑可能已發生異位妊娠，就可能比輕微的下腹陣痛和陰道流血優先安排診治。

醫生和護士都知道，對妊娠有威脅的任何病情都會令人極其難過；一旦開始病情評估，他們就會為您提供一系列的服務。

同時，您也應該將自己身體狀況的任何變化及時告訴醫務人員。如果需要上廁所，請立即通知護士。



# 流產的類型

## 先兆流產

當身體顯示出可能流產的徵兆時，就是先兆流產。

其癥狀可能是少量陰道流血或下腹疼痛，時間長短不等，有時是幾天，或可長達或幾天或幾週。

先兆流產期間，子宮頸通常仍是閉合的。

先兆流產可能會加重而最終導致流產，但也可能消退，在妊娠期間繼續保持健康并生出健康的寶寶。

醫生、助產士和您自己都幾乎沒有什麼辦法能保護妊娠。

過去，建議在出現先兆流產時臥床休息，但是沒有科學證據表明臥床休息在這個階段有什麼幫助。

## 難免流產

難免流產可能發生在先兆流產之後，也有可能毫無預兆。

陰道流血通常大量增加，有劇烈的下腹陣痛。

流產期間，子宮頸張開，發育中的胚胎會隨著血流排出。

## 完全流產

完全流產是指所有受孕的組織全部從子宮中排出。

在流產後，陰道流血會有好幾天繼續流血；由於子宮排空，所以常常會出現類似分娩或嚴重痛經的陣痛。

如果流產發生在家裡或其它沒有醫務人員在場的地方，那麼應該去找醫生做檢查，看看是否完全流產。

## 不完全流產

不完全流產是指有些受孕組織仍留在子宮裡。

由於子宮繼續試圖排空宮內組織，因而可能繼續出現陰道流血和下腹陣痛。

您的醫生和助產士需要評估是否必須做一個小手術來清除殘留的受孕組織。這個手術叫子宮頸擴張刮宮術（D&C），是在手術室進行的一項重要手術。

## 稽留流產

稽留流產是指胎兒已經死亡，但滯留在子宮內尚未排出。

稽留流產可能會出現褐色排出物，而噁心、疲勞之類的早孕癥狀會消退。

稽留流產不會出現其它常見的流產癥狀（如陣痛和陰道流血）。您可能根本沒有留意到嬰兒發生了什麼事，在第二次或第一次做B超掃描時才大吃一驚，因為胎兒沒有心跳了。您應該看醫生，討論治療方案。

## 復發性流產

少數女士患有復發性流產（即連續三次以上發生流產）。

這種問題很少見，在未來懷孕期間需要由專家進行監測。

如果這是第三次或三次以上連續流產，最好諮詢醫生以查明原因。

# 其它導致流產的妊娠類型有：

## 異位妊娠

異位妊娠就是胚胎在輸卵管內或子宮外的其它部位著床。

異位妊娠的胎兒通常無法存活。

異位妊娠可能會出現的癥狀包括：下腹劇痛、陰道流血、頭暈、嘔吐或一側肩部的頂端疼痛。

如果出現這些癥狀，必須去看急診。

## 枯萎卵妊娠

有胚囊發育，但囊中沒有胚胎，稱為枯萎卵妊娠。

這種情況一般是在掃瞄時發現的。大多數情況下，胚胎已經受孕，但沒有發育，在極早期就被子宮重新吸收了。

您應該去看醫生，討論治療方案。

# 不是您的錯

如果妊娠意外地提早終止，會給您帶來很多方面的情緒困擾。

失去寶寶之後最常見的反應，是感到極端悲痛、孤獨、懷疑和憤怒。

許多女士及其伴侶還感到內疚，但是必須記住，妊娠失敗跟您的行為幾乎沒有關係。

**沒有證據表明壓力、工作和日常活動跟流產有聯繫。**

與此類似的是，沒有充分的思想準備要寶寶、對妊娠感到擔心或者做太多家務，這些也都沒有證據表明是流產的真正原因。

在大多數情況下，早期流產跟基因異常或胎兒發育過程中的其他問題有關。不過，在很多情況下，流產的具體原因永遠無法得知。

無論如何，您需要得到必要的支持和理解來幫您度過這段痛苦的時期。醫生或醫院可以幫您介紹在幫助失去寶寶的父母方面有經驗的諮詢師或其它支持機構。

『據助產士反映，流產後問得最多的問題是：「為什麼會這樣？」而最常見的回答是：「這不是您的錯。」』

# 相互支持

女士及其伴侶對流產的反應往往大為不同。

有些女士與嬰兒有直接的情感聯繫，因為在她們的身體適應早期妊娠的過程中，有頻繁的身體反應提醒她們注意到自己的寶寶。而對她們的伴侶來說，這種直接的身體和情感聯繫就比較少見。

孕婦的伴侶有許多人雖然對失去孩子感到很難過，但是更擔憂的是伴侶的痛苦和悲傷。

有些女士可能會陷入悲傷和哭泣，需要傾訴自己的痛苦。她們的伴侶也許發現難以理解自己的伴侶在流產後發生的變化以及流產給自己的伴侶帶來的情感影響。

在這段時間，男性伴侶一定要耐心，要表示理解，盡量多給予支持。

男性伴侶可能還會覺得左右為難，既要解決自己的感情問題，還要支持自己的伴侶擺脫失去孩子之後的茫然和悲傷。

「我需要說出來，  
才會感到好受一點。  
他卻需要避開  
這個話題，才會感到好受一點。」

據社會工作者和心理學家報告，即使是對未出生的孩子沒有很深感情、對失去孩子沒有顯得特別悲傷的男性伴侶，在流產後也會經歷許多強烈的感受。

對於失去孩子感到悲傷，這是正常的。不過，如果您或您的伴侶受到抑鬱癥的折磨，那就必須從諮詢師那裡尋求額外的支持。

「我對甚 都不感興趣了，甚至不願意起床。後來去找諮詢師談，這對於我瞭解自己的感情，度過這個階段很有幫助。」

焦慮、極度憂傷和悲痛等感受如果持續兩週以上，通常稱為抑鬱癥。流產後患抑鬱癥的體驗是多種多樣的，但通常包括以下好幾種表現：

- 不停地哭泣
- 難以入睡
- 感到沒有希望、沒有意義
- 不吃或吃得過多
- 不能完成正常的任務
- 不願意與人交往
- 對平常的活動沒有興趣，或覺得沒有樂趣
- 想自殺或自殘
- 記憶力不好，或難以集中精力

如果您為自己或伴侶感到擔憂，請找您負責照顧您的人員談談。他們能夠幫您聯繫有經驗的社會工作者或諮詢師，幫您度過這段傷心的時間。

# 今後打算

您和伴侶在考慮今後懷孕時，感情可能是複雜的。

您一定要將自己的感受告訴您的伴侶。有些人需要時間來克服悲傷，然後才能在感情上做好「再試一次」的準備。而另外一些人的問題可能是，我還可以再試一次嗎？

請記住，已經出現一次流產的女士，有 95% 仍能在以後生下健康的寶寶。經過三次或多次流產的女士，仍有多達75%的人最終能夠正常懷孕并生下寶寶。

雖然這些統計數據能讓人得到安慰，但有些女士一想到再次懷孕依然畏縮以至恐懼。

至於什麼時候適合考慮再次懷孕，並沒有固定的規則。不過，所有的女士在懷孕之前最好都去看看全科醫生。全科醫生可以為您做全面檢查，幫助您適當調整生活方式和飲食，以便有利於今後懷孕。

『已經出現一次流產的女士，有95%仍能在以後生下健康的寶寶。』

