



Mercy Health

Care first

支援早期妊娠失败的妇女及其伴侣与家人的信息

早期妊娠失败 (流产)

经历早期妊娠失败,可以令你出现混淆的思维及感觉.

我们欢迎你随时向我们讲出你的感受.

流产

此小册子是为在孕期最初十二周内妊娠失败,而身心受影响的妇女及其伴侣与家人而设的.

什么是流产?

流产一词是指妇女在孕期最初的二十周内,妊娠失败.大部分流产都是发生于怀孕初期,最普遍是在孕期最初的十二周内.

当妇女出现阴道流血及类似经痛痉挛,这可能是怀孕出现问题的第一个征兆.

有些妇女可能完全没有征状,只是在例行超声波检查时,才发觉已经流产.通常没有治疗方法可以预防流产.

流产可分不同种类,包括完全流产,不完全流产或过期流产.

完全流产是指所有怀孕组织已排出体外,子宫内是空的.

不完全流产是指部分怀孕组织残留于子宫内.

过期流产是指早期胚胎停止发育,妊娠失败,但胚胎并未从子宫排出体外.

宫外孕是个复杂情况,指怀孕组织于子宫外生长.宫外孕是不能存活,亦可能危害孕妇的性命,需要接受特别医疗.

流产是否常见？

大约百分之十三至二十的怀孕会出现流产。妇女年纪愈大，风险愈高。平均每位孕妇有五分之一机会流产。

虽然很多妇女经历流产，但并没有太多人谈及此话题。在小册子背面内页列有一些有用的资源及机构，你可以向他们查询更多信息。

导致流产的已知原因是什么？

导致流产的真正原因可能还是不明，但亦可能是以下的因素引起：

1. 染色体异常

大部分的流产是因为胚胎（很早期妊娠）染色体异常，从受孕开始，已不能正常地发展。

研究显示，在妊娠最初十二周内的流产个案中，多至百分之八十是因为在复杂的胚胎孕育过程中，有些地方出错。在这些情况下，流产是一种自然方法来处理不能正常发育的胚胎。

这些胚胎可能在很早期已停止发育，甚至在超声波检查中也未能察觉。如果妊娠没有正常发展，流产是不能避免的。通常这些染色体异常都是随机率发生，并不是由父母遗传基因引起，所以下一次怀孕的流产机会不会因此增加。

2. 母亲的健康情况

有时母亲的健康情况可导致流产机会增加，例如：不受控制的糖尿病，甲状腺毛病，子宫异常或在偶然的情况下，感染都可导致流产。一种罕见的疾病，会影响血液凝固，亦会导致流产。治疗这些疾病，可以增加妊娠存活的机会。

3. 母亲的年龄

研究显示, 年纪较大的妇女较容易流产; 因为妇女年纪愈大, 卵子出现染色体异常愈常见. 父亲的年龄可能亦会影响流产.

根据医学报告, 当母亲是三十岁, 流产风险是五分之一(百分之二十), 四十岁时风险是二分之一(百分之五十), 四十五岁时是四分之三(百分之七十五).

4. 生活方式

一天抽烟多于十根, 会增加流产风险.

怀孕期间, 不宜喝酒. 适量至过量的酒精可能与流产有关.

大量咖啡因亦可能与流产有关.

5. 流产先例

有些妇女曾经连续两次或多次流产, 其中可能有潜在因素, 导致流产风险增加. 在此情况下, 宜作进一步调查. 医生会根据个别情况跟病人商讨.

有关流产的传说

有关流产的起因, 坊间常有一些传言. 你可能从亲友口中听到一二, 令你感到不必要的愧疚, 担忧及焦虑.

有时当你想找出流产原因, 你会在最近做过的事情中, 刻意寻找一些你认为会导致流产的事件.

以下的情况, 并不会导致流产:

- 进行适量的锻炼
- 工作
- 旅游
- 性交
- 妊娠呕吐
- 口服避孕药
- 接受怀孕的态度, 犹疑不决.
- 感觉压力及担忧
- 曾经发生流产
- 接受超声波检查
- 受到惊吓
- 发生争执

虽然这些信息不一定能减轻你的痛楚及沮丧, 但可能帮助你明白流产是经常发生的.

你是否很大机会再次流产?

不一定。发生一次流产后,你下一次的怀孕很可能是正常的,并可以继续发展。很多经历流产的妇女,是可以怀上健康足月的婴儿。如果妇女连续三次流产,我们会转介她到专科门诊就诊。

切记连续两次流产并非罕见,亦不代表你或你的身体有毛病。

流产有什么治疗方法?

如果流产过程已完结,所有怀孕组织已排出体外,你不需要进一步的治疗。如果组织没有排出,医生会跟你商讨可行的方法。

这包括:

- 让怀孕组织自然排出
- 使用药物,帮助怀孕组织排出
- 接受手术-扩张宫颈及刮除术(刮宫术)-在麻醉的情况下,从子宫清除怀孕组织。

每个决定需要根据个别情况考虑,并取决于多方面因素,其中包括你的意愿。

如需要更多信息,请参考急诊部提供的信息单张:

- 使用米索前列醇药物 (misoprostil) 处理流产的信息
- 手术(刮宫术)处理流产的信息
- 处理早期妊娠失败的可行方案

妇女若有弥猴因素隐性血型(Rh-),即A,AB,或O隐性,可能需要接受Rh(D)免疫球蛋白或‘anti-D’注射。此药物可保障以后的怀孕,防止出现Rh隐性血型的母亲怀上Rh阳性血型宝宝所发生的毛病。

如果你是Rh隐性血型,我们可以向你提供更多资料。

流产之后

流血及疼痛:你可能有类似月经的流血, 情况可能维持二个星期. 你可以服用 (Nurofen) 或扑热息痛药 (Panadol) 止痛. 使用卫生绵直至流血停止.

流血多少及多长时间会因处理流产的方法或曾否接受刮宫术而不同. 你的医师会依据个别情况及所采用的处理方法, 向你解释可能发生的情况.

你应该联络你的医生或急诊部, 如果:

- 流血变多或不能控制疼痛
- 发热或发冷
- 阴道分泌物出现异味

下一次的月经:你下一次的月经通常会在跟着的四至六周出现, 有时流量会较多, 但并不常见. 不过要小心, 你可能在此之前已排卵, 在流产后第一个月内怀孕.

性生活:通常我们建议在阴道流血停止后, 才进行阴道性交; 然而, 你的心情是否作好准备是个人决定. 由于每个人对流产的反应并不一样, 恢复心情所需的时间亦因人而异. 你需要跟你的伴侣商讨, 作好准备才恢复性生活.

返回工作岗位:每个妇女对何时返回工作岗位有不同的想法. 有些妇女需要休息几天, 以适应已发生的变化, 才能作好心理准备, 返回工作.

如需要我们提供意见, 请电
Mercy 妇女医院 (Heidelberg)
急诊部 8458 4000
或
Werribee Mercy 医院
急诊部 8754 3300

尝试再怀孕:我们建议你等到下一次经期后,才尝试再怀孕.更重要的是,你觉得自己已作好准备才开始.

切记避免吸烟,饮用过量咖啡因及酒精.在尝试怀孕期间,要继续服用叶酸.

妊娠失败对你的冲击

无论在那一段孕期发生的妊娠失败,都可以给你带来混淆的想法及感受.

因为失去而觉得伤痛,这是可以理解的.然而,这感觉因人而异;无论你怎么反应,都是没有对错的.有些人会被流产深深困扰,但亦有些人所受的情绪影响不大.

有些妇女能接受已发生的事实,并恢复日常生活.但有些妇女可能需要经过一段时日准备才能怀孕,突如其来发生流产,令她们觉得脆弱及震惊.

了解伤痛

当失去至亲,悲痛是一种正常,自然及无可避免的反应.流产后你觉得悲伤,这感觉是真实的,独特的并受你的生活及经历影响.另外你的文化背景及精神信仰亦会影响你对伤痛的感受.

流产后可能会出现的情绪包括:空虚,伤心,愧疚,失望,愤怒,寂寞,孤独,沮丧,无助或绝望.

我们鼓励你承认及相信自己的感觉,用足够时间及空间来面对感受.

你的伴侣可能亦有这些情绪,但跟你的反应不一样.承认及接受这些情绪变化会帮助你了解每个人对妊娠失败的反应.再者,有些人会因失去由新生命开始而引起的希望及梦想,感觉悲痛.

有时,流产引起的悲痛可以勾起其它伤痛经历,令你觉得悲痛万分.有时看见其它孕妇,亦会勾起失落的感觉.这种感觉亦可在稍后的时间出现,尤其在接近预产期或流产周年的日子.

在失去宝宝期间对你的照顾

我们的员工经常提供全面性护理照顾,帮助你处理妊娠失败.我们尊重每个妇女不同的想法,感受及行为,因为这可能都是她们对流产的反应.

我们备有院牧关怀服务.如有需要,亦可提供社工服务.

很多人会觉得向伴侣,家人及朋友表达想法及感受,有助平伏心情.

有时,妇女不愿向家人或朋友表白,而选择跟医生,助产士,或其他医护人员交谈.有些妇女可能觉得很难在人前表达流产的伤痛,尤其是她们从未向任何人提及怀孕情况.

你可选择与谁交谈及与谁分担你的感受

怀孕组织的处理

当妊娠失败发生于孕期二十周前,有些妇女及她们的伴侣会担心胚胎或怀孕组织会被如何处理?依据法例,不必将此孕期的胚胎或怀孕组织埋葬或火化,但你可选择这样做.你可以跟医院的牧养关怀服务商商讨可行的方法.

可选择的方法包括把怀孕组织带回家,安葬于一个对你有意义的地方.如你选择这方法,必须通知医生或助产士,以便安排领取怀孕组织.你亦可选择由医院代理,牧养关怀事工会向你解释处理详情.我们确保以谨慎尊重的态度处理你的怀孕组织.

举行仪式

安排一个简单的仪式可以帮助一些妇女及其伴侣尊重及纪念他 / 她们的经历.牧养关怀事工可以协助安排,可包括一个简单祝福,奉上纪念品及燃点蜡烛,接受个别有纪念性的被子或名字证书.

你亦可选择跟你的伴侣及家人在家中安排特别仪式,例如种植一棵树或一盆花来纪念你的孩子.我们会尊重你的选择,并协助你安排仪式.

持续护理

悲痛没有一个特定的时间表,然而,若你持续感到极度伤心及难以投入正常生活,寻求帮助是非常重要的.

支援服务

以下的支援服务可能对你有帮助。记着，当你需要恰当的护理时，应先向你的家庭医生求助。

牧养关怀服务

牧养关怀服务提供一个安全的空间，让你说出，承认及探讨你的流产经验。

我们尊重你的感受，帮助你进行有意义的安排，改善身心状态。牧养关怀服务亦可以助你构想一些简单但有意义的仪式，藉以尊重及纪念你的经历及心灵信仰。

Mercy 妇女医院：

电话：8458 4688

Werribee Mercy 医院：

电话：8754 3400

SANDS支援流产，死产或新生儿夭亡 (SANDS miscarriage, stillbirth or newborn death support)

此机构提供电话支援服务；接听员都是受训职员及曾经历某种形式的妊娠失败的义工。她们设有支援小组并提供有用的资讯文件。

电话：9899 0218

网址：www.sands.org.au

澳大利亚支援丧亲伤痛中心 (Australian Centre for Grief and Bereavement)

辅导及支援丧亲伤痛

电话：1300 664 786 或 9265 2111

网址：www.grief.org.au

你的家庭医生

你的家庭医生可以向你提供有用的信息，并对你的妊娠失败及以后的怀孕，提出医疗意见。

如医生认为专业辅导有助你康复，他会转介你见心理医生。

传译服务

如需传译服务，可电电话传译服务 131 450，并要求接通上述服务机构。

网上资源

国家医学图书馆 (National Library of Medicine)

<http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/miscarriage.html>

March of Dimes基金会 (March of Dimes)

http://www.marchofdimes.com/baby/loss_miscarriage.html

支援妊娠失败及幼婴夭亡

(Pregnancy & Infant Loss Support Inc)

<http://www.nationalshare.org/Grief-Questions.html>

Mayo诊所 (Mayo Clinic)

<http://www.mayoclinic.com/health/pregnancy-loss/PR00098>

<http://brochures.mater.org.au/Home/Brochures/Mater->

[Mothers-Hospital/Miscarriage](http://brochures.mater.org.au/Mothers-Hospital/Miscarriage)

<http://www.kemh.health.wa.gov.au/brochures/consumers/wnhs0001.pdf>

早期妊娠失败项目及小册子

由Mercy健康基金会(Mercy Health Foundation)支持赞助



Mercy Health

Care first

Mercy 妇女医院
163 Studley Road
Heidelberg Victoria 3084
电话: +61 3 8458 4444
传真: +61 3 8458 4777
mercyhealth.com.au

Werribee Mercy 医院
300 Princes Highway
Werribee Victoria 3030
电话: +61 3 8754 3300
传真: +61 3 8754 3364