

自然流产管理：顺其自然

许多女性选择“观望和等待”，让自己的身体完成自然流产。而另外的女性选择使用药物或手术帮助控制流产过程。如果自然流产过程不再合适或时间太长，则可以换为药物或手术。

我们如何知道是自然流产？

您可能会出血和腹痛。您可能不再有妊娠反应。您的医生可能已进行盆腔检查、血液检查或超声检查来明确您是否发生自然流产。您可能需要2次或多次随访才能确定。

我会出现什么情况？

如果您已出血，则将有可能继续腹痛并流出组织和血块。大量出血可能会持续3-5小时。您可能会看到一些灰色或白色的组织。之后您可能会出现轻微的经期样出血，持续1-2周。整个过程可能需要数周。出血可能会停止并重新开始。您的医生可能会提供加快此过程的药物，以便您做好准备，以防万一。

如果您尚未开始出血，则等待您的身体开始自然流产过程。此过程可能需要数天或数周。某些女性不介意等待，而另一些女性则想加快此过程。如果您想使用药物或手术帮助自己，则可以改变主意。

自然观望和等待的效果如何？

对于不完全自然流产（妊娠组织已自行流出），效果达90%

对于胎儿或胚胎死亡（妊娠组织已停止生长但未自行流出），效果达75%

对于无胚胎妊娠或“空囊”（妊娠组织在胎儿形成前已停止生长），效果达66%

我可以采取什么措施应对疼痛？

- **药物：**对于腹痛，服用Ibuprofen（布洛芬[Motrin或Advil]）800 mg，一天最多3次。与食物同服以避免胃部不适。您的医生可能会提供结合对Acetaminophen（对乙酰氨基酚[Tylenol]）Codeine（可待因）或Hydrocodone（氢可酮）的药物：请遵循标签上的指示。可以结合使用布洛芬、对乙酰氨基酚和可待因或氢可酮。
- **安慰：**热敷对于缓解腹痛可能有帮助。在舒适的地方休息也是个好主意。

何时应致电医生或回到医生的诊所？

- 如果您的出血量变得非常大，并且连续2小时每小时浸透2片卫生巾。
- 如果药物对强烈的腹痛没有作用或者强烈的腹痛持续超过24小时。
- 如果您感觉头晕或感觉可能“昏倒”。
- 如果您出现恶臭分泌物、发烧超过101°F、发冷或出现强烈的骨盆疼痛。
- 如果您改变主意并想使用药物或手术。
- 如果您有非常强烈的悲伤或抑郁感。请明白，您没有做任何导致自然流产的事情。有时自然流产是一种解脱。无论如何，您可能都想要与顾问进行交流。有时家人和朋友虽怀有好意，但可能不知道说什么进行安慰。让您的医生知道您是否需要帮助。

多久后可以再次怀孕？

在自然流产结束后不久您就可以再次怀孕。如果您想再次怀孕，请每天服用叶酸。如果您尚未准备好此时怀孕，请咨询您的医生以了解避孕选择。如果您有三次自然流产，则应当与您的医生讨论再次怀孕的时间。

如何联系我的医生？

致电_____

我的跟进随访预约安排在：_____上午/下午_____，

在跟进随访时，您可能要进行另一项检查并可能要进行血液检查或超声检查，以确定自然流产过程是否完成。