

# 自然流產管理：順其自然

許多女性選擇「觀望和等待」，讓自己的身體完成自然流產。而另外的女性選擇使用藥物或手術幫助控制流產過程。如果自然流產過程不再合適或時間太長，則可以換為藥物或手術。

## 我們如何知道是自然流產？

您可能會出血和腹痛。您可能不再有妊娠反應。您的醫生可能已進行盆腔檢查、血液檢查或超音波檢查來明確您是否發生自然流產。您可能需要2次或多次隨訪才能確定。

## 我會出現什麼情況？

如果您已出血，則將有可能會繼續腹痛並流出組織和血塊。大量出血可能會持續3-5小時。您可能會看到一些灰色或白色的組織。之後您可能會出現輕微的經期樣出血，持續1-2週。整個過程可能需要數週。出血可能會停止並重新開始。您的醫生可能會提供加快此過程的藥物，以便您做好準備，以防萬一。

如果您尚未開始出血，則等待您的身體開始自然流產過程。此過程可能需要數天或數週。某些女性不介意等待，而另一些女性則想加快此過程。如果您想使用藥物或手術幫助自己，則可以改變主意。

## 自然觀望和等待的效果如何？

對於不完全自然流產（妊娠組織已自行流出），效果達90%

對於胎兒或胚胎死亡（妊娠組織已停止生長但未自行流出），效果達75%

對於無胚胎妊娠或「空囊」（妊娠組織在胎兒形成前已停止生長），效果達66%

## 我可以採取什麼措施應對疼痛？

- **藥物：**對於腹痛，服用Ibuprofen（布洛芬[Motrin或Advil]）800 mg，一天最多3次。與食物同服以避免胃部不適。您的醫生可能會提供結合 Acetaminophen（對乙酰氨基酚[Tylenol]）與可待因或 Hydrocodone（氫可酮）的藥物：請遵循標籤上的指示。可以結合使用布洛芬、對乙酰氨基酚和可待因或氫可酮。
- **安慰：**熱敷對於緩解腹痛可能有幫助。在舒適的地方休息也是個好主意。

## 何時應致電醫生或回到醫生的診所？

- 如果您的出血量變得非常大，並且在2小時內每小時浸透2片衛生棉。
- 如果藥物對強烈的腹痛沒有作用或者強烈的腹痛持續超過24小時。
- 如果您感覺頭暈或感覺可能「昏倒」。
- 如果您出現惡臭分泌物、發燒超過101°F、發冷或出現強烈的骨盆疼痛。
- 如果您改變主意並想使用藥物或手術。
- 如果您有非常強烈的悲傷或憂鬱感。請明白，您沒有做任何導致自然流產的事情。有時自然流產是一種解脫。無論如何，您可能都想要與顧問進行交流。有時家人和朋友雖懷有好意，但可能不知道說什麼進行安慰。讓您的醫生知道您是否需要幫助。

## 多久後可以再次懷孕？

在自然流產結束後不久您就可以再次懷孕。如果您想再次懷孕，請每天服用葉酸。如果您尚未準備好此時懷孕，請諮詢您的醫生以瞭解避孕選擇。如果您有三次自然流產，則應當與您的醫生討論再次懷孕的時間。

## 如何聯絡我的醫生？

致電\_\_\_\_\_

我的追蹤隨訪預約安排在：\_\_\_\_\_上午/下午\_\_\_\_\_，  
\_\_\_\_\_

在追蹤隨訪時，您可能要進行另一項檢查並可能要進行血液檢查或超音波檢查，以確定自然流產過程是否完成。