



食康乐坐月子外送食补

SHL CONFINEMENT CARES SDN. BHD. (684224-p)

36-1, Jalan Prima, Vista Magna, Metro Prima, Kepong, 52100 Kuala Lumpur.

Tel: 03 - 6251 6133 Fax: 03 - 6251 7133

流产后，也要坐小月子

不论是自然流产或人工流产，流产后的调养对妇女而言非常重要！因为流产后，子宫、卵巢等也会经历复旧的过程，如果调养得宜，则身体状况能恢复得相当不错；如果不注重调养，则健康可能由此走下坡，严重的甚至会不孕，不可不慎！

每一个新生儿的诞生都是经历一连串的筛选考验，所存留下来幸运的「爱的结晶」。其实每一个精子与卵子的相遇，大约只有 30% 的受精机率；这些受精之中有 23% 左右，在临床上尚未证实有怀孕即流掉；另外虽有 67% 确认有怀孕，却仍有部份于第一妊娠期自然流产，其它的在历经怀孕第一、第二妊娠期的过程，也有部份因为早产、胎儿异常、胎死腹中而无法存活至足月生下来，必须接受终止妊娠的处理。

【自然流产】

「自然流产」是指怀孕 20 周之前自然发生的流产，或是产下的胚胎或胎儿体重不足 500 公克（某些欧洲国家定义为低于 1000 克）称之。

80% 以上的流产发生于怀孕的前 12 周（即前 3 个月），染色体异常占早期流产至少一半以上的因素。自然流产的风险也随着母亲胎次增多而相对上升；同样地，父母亲的年龄愈高，风险也较高。研究也发现，母亲在足月生产后 3 个月之内若再度受孕，自然流产的比率也较高。

* 自然流产的分类

由于临床上表现及处理原则不同，自然流产分成五类

1. 先兆性流产：怀孕前期出现有少量阴道出血、下腹痛或下背痛，在经过适当的安胎治疗，仍可继续怀孕。

2. 不可避免性流产：若早期发生胎膜破裂，导致阴道有分泌物流出，在无出血及阵痛的情况下，可以积极地安胎治疗；但如果症状加剧，甚至出现发烧现象，则要考虑终止怀孕。

3. 不完全性流产：若胎盘组织无法随着胚胎完全排出，即残留在子宫，因为出血量会较多，故要紧急以真空吸引及搔刮手术来处理。

4. 过期流产：胚胎死掉却仍停留在子宫内数周之久，若怀孕已进入中期，发生胎死腹中过久，有可能会严重凝血障碍，需要立即采取流产处理。

5. 反复性流产：连续三次或以上的自然流产称之。

*自然流产的后遗症及日后对怀孕的影响

面对这些流产的征候，其预后也关系到处理的原则，例如，若**先兆性流产**阴道出血加剧，且持续数天或数周，虽然研究显示并不会增加胎儿异常的机会，但往后的孕期当中，早产低体重儿及周产期死亡率却有增加的趋势。

此外，**反复性流产**的原因若排除是自体免疫抗体和子宫颈闭锁不全造成的，其再发生的机率并不是特别高。如果之前有生产足月婴儿的经验，出现重复流产的危险性是 30%；相对地，不曾生过活产而且有至少一次自然流产，则发生再次流产的机率则上升至 46%；对于有过三次或三次以上自然流产的妇女，在往后怀孕当中，早产、前置胎盘、胎位不正及胎儿异常的危险性较高。

【人工流产】

「人工流产」

是指在胎儿足以存活之前，以药物或手术方式予以终止怀孕。治疗性流产的适应症包括：（1）怀孕足以危害母亲的健康；（2）怀孕是由于性侵害（强暴）而发生的；（3）怀孕将导致产生严重畸形儿或智障儿。

另一类选择性流产则是出于妇女本身的意愿，因此各国对于此项妇女堕胎权的规范，不尽相同，却有其历史沿革与文化宗教背景的影响。

【流产后的调理】

*生理及心理的调适

如同足月生产一般，在怀孕前期与中期的流产或引产之后，子宫也会经历复旧的过程，包括子宫颈及阴道也会渐渐回复原来大小。但由于怀孕周数较少，几乎没有会阴伤口，恢复速度也比较快；对于骨盆底肌肉的压迫及膀胱尿道的影响也相对较小。但大于 3 个月以上的流产，会出现乳房持续肿胀、分泌乳汁的现象。

因为流产发生的原因不同，对产妇情绪及心理的调适与支持很重要，在休息调养身体及关注生理上变化的同时，也要兼顾心理及精神层面的照顾。

*有效避孕或完善规划下一次怀孕

在了解流产对日后受孕的影响之后，若不考虑生育的妇女，要积极有效的避孕；若仍计划再怀孕的夫妻，可请医师就流产原因加以评估，是否需要接受治疗（例如子宫颈闭锁的手术缝合与自体免疫抗体的治疗等），再来规划下一次的怀孕。

*流产后中医调养良方

不管是人工流产或自然流产，流产后调养对妇女而言是非常重要的。因为流产后，子宫、卵巢等生殖器官要恢复到正常状态，需要一段时间来进行适当的调养。如果调养得宜，则往后的身体状况不会差太多；相反的，如果不注重调养，则身体健康可能由此走下坡，常常会出现如腰酸、经痛、经前腹泻、白带多等经前症候群出现，或造成习惯性流产，甚至会严重到不易受孕！

因此，流产后的妇女可请中医师依母体的寒、热、虚、实来加以辨证调养，让各方面的副作用减到最低。一般建议如下：

1. 流产后，除了喝传统的生化汤4~5帖，来使子宫化瘀血、生新血之外，为预防流产后引起的经闭，有时会在调理后期，加用一些理气活血的药物。

2. 有时孕妇本来就有容易腰酸膝酸的情况，更要在此时加入一些补肾阳、调肾阴的药物。

3. 若妇女平时就常心情抑郁、心烦、易怒、失眠、月经不调，可适当服用一些疏理肝气的中药来调理。

4. 若月经量少、来时色黑或不畅的，更需要赶快调理，以免流产后，月经量更为减少，甚至影响日后受孕能力！

流产后的调养

十月怀胎而后的自然生产有如瓜熟蒂落，是一种自然现象，而流产有如生采青果，容易破坏皮肉，而且强拉很容易折断根蒂，非常伤母体，所以流产对母体的伤害更甚于自然生产，若在此时不好好地调养，小则伤身，重则伤命，更甚者也有人因此终身而不能受孕，或是造成习惯性流产。所以应请教医生根据个人身体情况耐心加以调养。

• 加强营养

流产会或多或少地失血，流产后一般都会使身体变得比较虚弱，有些人还会出现轻度贫血。因此，流产后应多吃些营养丰富的补养品，以及新鲜蔬菜和水果，如瘦肉、鱼、蛋、鸡、乳、海产品、大豆制品等。

· 讲究个人卫生

流产时，子宫颈口开放至恢复到完全闭合需要一定时间，故流产后要特别注意讲究个人卫生，应保持会阴部清洁，内裤要常换常洗，半个月内禁止盆浴。流产后1个月内，子宫尚未完全恢复，要严禁过性生活，以防感染。

· 休息好

防止劳累过度 流产后须休息两周，不要做剧烈的运动、不抬重物、不要久蹲、更不可熬夜，严防过度疲劳和受寒受潮。否则，易发生子宫脱垂。

· 不可急于再次怀孕

流产后子宫内膜需要4~5个月的时间才能完全恢复正常，在这期间，应严防再次怀孕，因为子宫内膜未恢复正常就怀孕对胎儿生长和以后生产都有不利影响。

小产者，其实生活起居、饮食等。皆须比照自然生产的方式去做，只是在行动、出外方面可以比较自由一些而已。

如何预防早产及流产

- 不要攀高及提举重物
- 不要过度疲劳，避免不必要之长途旅行。
- 曾经有早产、流产、或子宫手术者，在怀孕早期及末期应暂停性生活。
- 避免腹泻或发烧。
- 保持愉快的心情。
- 预防跌倒与损伤。
- 定期产前检查。
- 如有疾病应及早就医，不要乱服成药。