

## 引產

### 引產程序說明

整個過程為危險的侵入式療程，請勿自己尋找坊間人士處理，以免危害健康及觸法，如需協助，請至婦產科之醫療院所或衛生署所屬之家庭計畫門診。

適合時機：懷孕 13-24 週

#### ◆手術方式（通常須住院執行）：

- 使用海藻棒放置入子宮頸內，經 12-24 小時作用後，促使子宮頸軟化。
- 或以前列腺素使子宮頸軟化，誘發子宮收縮、子宮頸擴張，使胎兒娩出。
- 引產與足月催生的過程相似，不同的是由於引產不考慮胎兒安全的問題，因此在用藥與劑量的選擇上有所不同。

#### ◆麻醉方式：必要時，可使用止痛針，或靜脈麻醉

#### ◆出血狀況：娩出後約 2-4 週

#### ◆恢復時間：休息 3-7 天，恢復時間約二週

#### ◆成功率：接近 99%

#### ◆併發症：危險性與生產相同，有可能發生產後大出血、感染、子宮頸裂傷、敗血性休克、胎盤滯留、子宮破裂、陰唇血腫、羊水栓塞，以及與麻醉有關之危險及併發症。

#### ◆後遺症：和一般生產相同。

### 引產前、後應注意事項

#### 引產前

\* 引產必須住院，整個過程大多需要一天以上的時間，要有心理準備。

\* 引產過程與自然生產一樣，因此疼痛程度也差不多，但是可以注射止痛針，改善陣痛的不適。

\* 引產前請充分瞭解整個過程，這樣可以減緩焦慮與不安。

\* 從家人朋友當中尋求可以給你心理支持的人，談談你的擔心或憂慮，或請他們協助你安排引產前後可能遇到的經濟、工作、學業、人際、交通等事宜，以及引產後的保健與復原。

\* 引產前可做一些輕鬆的運動，為自己準備一些營養品，要有充分的休息，學習放鬆的技巧，聽輕柔的音樂，穿著舒適的衣服。

\* 入院當天需要一位成年家屬或朋友陪同前來，引產當天也邀請一位信賴的家人或朋友在產房外等候。

\* 若有需要且你願意，請告訴醫護人員請他們轉介一位諮商心理師與你談談，或許在心理上會有幫助。

\* 如果意外懷孕或對流產仍有其他考慮，則有多元選擇管道可以選擇，並非只有人工流產一途。請與婦產科醫師商討可諮詢或諮商的管道，由專人協助作最適切的選擇。

#### 引產後

##### 身體方面

\* 引產後至少休息一週，睡眠要充足，不要長期保持同一姿勢睡覺。

\* 一個月內不要做粗重的工作，避免提重物、直蹲或彎腰。

\* 引產後，4-6 星期避免行房。之後行房事時，請注意確實作好避孕措施；若未來仍有生育計劃，請及早進行規劃。

- \*引產後第二天即可做子宮按摩，有助於惡露排出。大約 4-6 週後惡露便可以排除乾淨；若是量過多，有大血塊、惡臭、持續時間太長或產生腹痛，請即刻回診。
- \*會陰部若有傷口，應於每次大小便後，以溫開水沖洗乾淨並塗藥，以避免感染。
- \*引產後可能需要退奶，應避免吃油膩的食物。勿刺激乳頭，可冰敷乳頭。可穿緊身胸罩。
- \*注意保暖，勿進出溫差太大的場所。
- \*使用溫熱水洗手洗澡，切忌冷水。洗頭、洗澡後請立即擦乾。
- \*營養補充方面可與醫護人員討論，多攝取鐵、維生素 B、C、蛋白質。不要吃太過油膩、冰冷食物、或過寒過熱的食物。
- \*喝水適量即可，不要喝過量。

### 心理自我照顧與生活安頓

\*以下這些心理反應都是正常的現象，請不要擔心，儘量給自己機會釋放你深藏的情緒，與自己

正負面情緒共處，正是心情療癒的好辦法。

- \*可能會有鬆一口氣的感覺，另一方面可能也會有一段心情沮喪時期。
- \*有人會有焦慮或驚慌的感覺，也有人會感到憤怒或恐懼，甚至會有過度敏感或麻木的情緒。
- \*有時會有孤立感，甚至覺得自己和別人不一樣。
- \*在睡眠或飲食方面可能會失調。
- \*在性關係中可能會感到壓力。
- \*對人工流產的議題感到緊張。
- \*害怕別人提起有關懷孕史的問題。
- \*想要保守祕密，誰都不敢說。
- \*想要把事情遺忘，絕口不提。
- \*壓抑情緒，不讓自己發洩。
- \*可能會在很久以後才對這次經歷有強烈感覺。
- \*有的人可能會有後悔或愧疚的感覺。
- \*有的人會有失落的感覺。
- \*如果有可信賴的朋友或家人，找他們談談你的心情，至少有一個可靠的人可以與你一起分享祕密是很有益的。
- \*如果不想找人談，寫日記與自己對話也是抒解心理壓力的好方式。可以把事情原委包括你的想法與情緒都寫下來，然後藏在安全的地方。
- \*為自己安排獨處的時間，做一些可以放鬆心情或讓自己覺得溫暖的事，例如，閱讀有建設性的書籍資料、聽音樂、做瑜珈、運動等。
- \*回顧這段經歷時，請接納自己的決定，並可嘗試整理自己作決定的依據和這段經歷的學習與啟，讓這段經歷可以對你自己和你的兩性關係有更多幫助。
- \*找尋合宜時機，為自己或與伴侶進行避孕和生育規劃，讓懷孕只出現在預期計畫中，避免再受人工流產之苦。
- \*在任何階段，都可以尋求專業支持，例如心理諮商、伴侶關係協談或親子家庭會談。