

流產後如何再受孕

[發表醫師] :徐明義 醫師(婦產部生殖醫學科)

[發布日期] :2004/12/31

醫學的發展無非讓人們能在更健康與安全的條件下享受生命的樂趣，生殖醫學的目的也就是將現代人們在性生活與生育兩者間的必然因果關係做了一個區隔，也就是說，現代的生殖醫學一方面提供人們在不必擔心懷孕的情況下享受性生活的情趣，另一方面也提供非性行為而完成生育的技術，前者是避孕方法的安全性與方便性，後者是人工生殖技術的發展。善用這些資源，可以現代男女有計劃的將性生活與生殖清楚的區隔，這一切需要事前的預防，如果發生沒有準備的性行為或懷孕，事後避孕或流產是補救的途徑，正確運用這些知識才能有健康的性生活。

甚麼是流產？

流產就是指中止二十週之內懷孕的狀況，如果胎兒自己流掉稱為自然流產，如果利用外在的方法而讓胎兒流掉稱為人工流產，如果連續三次在二十週之前就發生流產則稱為習慣性流產；在討論流產及其後續的問題，需要了解懷孕多久、為甚麼流產與用甚麼方式流產。

自然流產

懷孕後的自然流產

並不是所有懷孕都能夠成功產下胎兒，早期流產的比率約有 15%-20%，這比率通常是指已經確實著床後而又流失的胚胎，實際上約 40-75%的受精卵無法正常發育，早期就會流產。一項報告統計由尿液驗懷孕檢查陽性反應到生出一活產的比率只有 57.2%。因此對於正常夫妻，偶發性的流產是很常見的狀況，發生的理由大多是因為受精卵的異常而使得胚胎無法正常發育。

自然流產的原因

大多數的流產都是因為自然的淘汰，也就是說胚胎本身就不正常。利用胚胎鏡對 233 個過期流產胎兒的觀察報告，只有 33(14%)個沒有外觀上的異常而其他 200(86%)個有發育異常的情形，而對其中 221 個做細胞學研究，有 165(75%)個染色體異常，而在 33 個外觀沒有異常的胚胎，只有 16 個有正常的細胞學結果。

流產的時間與流產的原因也有關係，懷孕前三個月的流產有 40-60%與染色體異常有關，但超過三個月的流產約只有 5-10%與染色體異常有關。習慣性流產發生的週數也常晚於一般性的流產，約三分之二的習慣性流產發生在懷孕 12 週之後，這也說明母親體內的環境可能是習慣性流產的原因之一。

流產與染色體異常

染色體異常是自發性流產最常見的原因，約佔流產的 50%以上。染色體異常的發生機會與母親的年齡有關，這也是高齡產婦需要羊水檢驗的理由。一對夫妻若有兩次以上自發性流產後，經檢查約 3%可發現夫妻中染色體異常的問題，這約為正常人的 5-6 倍。若夫妻中有染色體異常，再發生流產的機會就大增。

除染色體異常外如免疫的問題、感染、黃體期不足、子宮腔的異常等都可能造成流產。

流產與子宮型態的異常

子宮的形成是在胚胎期在聯合的過程中若有問題就會造成子宮型態的異常。習慣性流產約 15%與子宮腔的異常有關。子宮型態的異常除了造成不孕、流產、也可能合併有其他的先天異常，先天子宮異常常常會造成妊娠中期流產，但也可能早期流產。後天子宮異常會造成流產常見的原因是子宮內膜黏連及黏膜下肌瘤。

關於子宮形態異常的問題如子宮肌瘤、子宮內膜沾黏、子宮中隔部份可利用手術處理。手術後子宮內膜的重建可用高劑量雌激素治療。

自然流產後的懷孕問題

懷孕後發生自然流產是很常見，只要在流產後能確定已經完全流產了，便可以再次懷孕，如果連續發生流產現象，則可能需要了解流產的原因來避免流產的再度發生。

人工流產

人工流產的方法

人工流產是指用人為的方法來結束懷孕的情況，常見的人工流產方法有藥物的流產與手術的流產，兩者各有利弊。懷孕 7 週(49 天)內一般主張使用藥物來達成流產的目的；懷孕 7 週以上就需要利用手術的方法。藥物流產適用於早期懷孕、造成流產後出血期間較長、但對子宮的傷害較小；手術流產適用懷孕週數較大、可能傷害子宮、容易感染；基本上，懷孕的期間越久，人工流產處理的後遺症也越多。

避免人工流產的後遺症

流產是不得已的選擇，一但需要流產，一定要注意減少因為流產造成的傷害；

及早處理：避免後遺症最重要的原則是越早處理越好，當然要事先排除子宮外孕，因為子宮外孕有不同的處理方法；

避免感染：流產手術或流產的過程很容易發生骨盆腔的感染，而骨盆腔的感染很容易形成輸卵管的阻塞，造成不孕，因此流產手術後需要記得規律的服用藥物，有腹痛、發燒等問題要盡速就醫；

降低子宮傷害：如果能用藥物流產，選擇藥物處理可以避免手術的傷害，不得已執行流產手術時也要小心，流產手術本身就很容易造成子宮內膜的傷害；

人工流產後的懷孕問題

流產的過程對女性生育能力就是一個傷害，避免流產的後遺症主要就是在保護生育的能力，如果在人工流產後考慮未來的懷孕問題，則需要注意避免不期望的懷孕再次發生：如果不想生育，一定要選擇有效的避孕方式，千萬不能以流產當作避孕的選擇，只有在需要生育的時候才讓自己懷孕。通常人工流產後並沒有限制下一次懷孕的期間，一般只要確定完全的流產後再來一次月經就可以準備懷孕。

保護生育能力

安全性行為最重要的是要避免性行為的感染及不情願的懷孕，感染方面在於造成性病與骨盆腔炎，不情願的懷孕可能有未婚媽媽或流產的後遺症。骨盆腔發炎與流產是女性生育能力的最大殺手，預防與治療骨盆腔發炎是維護女性生育能力必須時時注意的原則。

事前預防：選擇有效安全的避孕方法；

保險套：保險套除避孕外可以預防大多數的性病傳染，因此如果能每次性行為都

保險套，有避孕與減少感染的雙重效果，是首選。缺點是需要男方配合，

而且必須每次都正確使用。

避孕藥：荷爾蒙避孕是女性可以自己掌握的方法，口服避孕藥除了提供良好的避孕效果外，也會減低骨盆腔發炎嚴重程度，對於月經不規則或經血量過多的女性也有調經的效果，缺點是要每日記得服用。

子宮內避孕器：對未婚女性不主張使用子宮內避孕器，以免增加骨盆腔發炎的機會

事後預防：

事後避孕 如果事前無防備，因為一時激情，跨越紅線，千萬不要遲疑，不要碰運氣，在要盡快的到醫院就診，在三天內依然可以利用荷爾蒙的方法來避免不預期的懷孕發生。要注意的是事後避孕並非常規的避孕方法，其效果也僅只限於短暫的期間，不能因為使用事後避孕丸後就以為這個月不會懷孕，接下來的性行為仍然需要避孕，更不可將事後避孕藥當作常規的避孕方法。

懷孕的及早發覺：注意自己的經期，延遲的月經都要懷疑懷孕的可能，可以到醫院或自行驗孕，一但知道懷孕，要及早決定處理方式，減低傷害。若決定要中止懷孕，一定要很小心，要和婦產科醫師討論，選擇傷害性最小的方法，不要有流產的後遺症，重複的流產對生育能力的危害很大。

積極治療陰道感染及骨盆腔炎：性行為後若有陰道分泌物增加，有騷癢或分泌物有異味，最好能到婦產科門診檢查治療，如果併有下腹疼痛一定要小心感染骨盆腔炎，要立即就醫。骨盆腔炎的治療，一定要徹底，服用抗生素，必須完整療程。對於未婚女性感染急性骨盆腔炎一定要徹底而有效的積極治療，必要時甚至要住院治療。

正確的觀念，許多女性在詢問避孕方法時最先問副作用，須知避孕最重要的原則是選

擇有效的避孕方法，一次避孕失敗的後遺症遠大於任何避孕方法，因此“有效避孕”是最重要的原則，其次；事後避免在要物的劑量與用法上都不能作為常規的避孕方法，只能用於偶然發生的無保護性行為。

總而言之,要能讓婚前性行為不至於造成婚後不孕的困擾，女性要避免性行為感染，避免不預期的懷孕，一但感染發生，一定要積極有效的治療。

!!健康文章內文主要提供民眾降低對疾病因不了解產生之不安和恐懼,但不可取代實際的醫療行為,所以身體如有不適請您前往醫院就醫治療。