



妊娠終止(人工流產)術後護理指導

1. 手術後 8~12 小時內，要把塞在陰道內的紗布拿掉，注意紗布放置在陰道內不要超過 24 小時，否則容易增加感染之機會。

2. 手術後飲食：

☺宜多攝取補血及含高蛋白質的食物

綠色蔬菜及水果：菠菜、紅莧菜、綠花椰菜、海藻、黑芝麻、紅豆、紫菜；櫻桃、葡萄、葡萄乾、蘋果、酪梨、棗子、草莓等。

肉類及其他：紅肉(牛、羊)、內臟、豬血、蛋、全穀類、乾果類。

☹避免攝取活血及含酒精食物

中藥類皆不宜，例如：四物、生化湯、人蔘等。

酒類皆不宜及其他，例如：麻油雞、燒酒雞、麻油等。

3. 手術後須臥床半天至一天，二至三天之內不要做太粗重的工作。

4. 人工流產後，陰道內會有血性分泌物，通常一星期內會消失，如果超過一星期或出血量比月經多時，請盡快回診。

5. 手術後一星期內沐浴時最好以淋浴方式盥洗。

6. 手術後出血期間或一星期內不可有性行為。

7. 人工流產一星期後如沒出血現象時即可開始性生活，有性生活就要開始避孕，以免再次懷孕。

8. 人工流產手術後如果有下列的情形，請盡快回診：

- 發燒（口腔之溫度超過攝氏 37.8 度）。
- 陰道出血量比平時月經量多。
- 持續性的腹部疼痛或劇烈腹痛。

妳的健康 是寶貝的希望
讓我們守護妳的健康