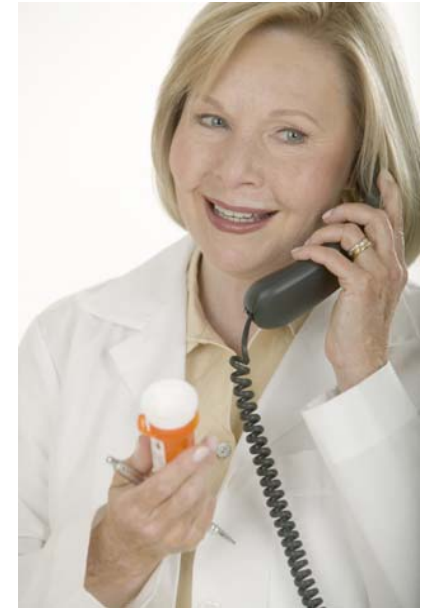


人工流产后护理指导



工作时间 - 周一至周五
8.30 AM- 5.00PM

1st Floor 283-289 Dominion Rd
Mt. Eden Auckland
电话: (09) 638 6040
传真: (09) 631 0451
www.amac.org.nz

March 2010

≈人工流产后复检

AMAC会在您流产后给您的医生发一封信，也会给您一份信的复印件，这样您可以在有问题看急诊时带上此信。

把您介绍给我们的医生会想了解您做完人工流产后身心恢复情况。我们强烈建议您在人流两周内去这位医生那里进行复检。任何在我们诊所所做的检查报告都会转到您的医生那里，他/她有可能会和您讨论这些检查报告的结果和治疗情况。

若您有资格享有NZ的健康医疗，那么回您自己医生那儿复检会是免费的。若您愿意来AMAC做术后检查，请打电话预约。我们会收取一定的费用。

如果您觉得您有可能得了术后并发症，请不要拖延复检-请和AMAC联系。并发症的咨询是免费的。

≈人工流产后的心理咨询

如果人工流产后您有不能解决的情感问题或需要讨论您的经历，我们有受过专门训练的心理咨询员可以帮助您（会收取费用）。我们有一份专业心理咨询人员的名单，如果您不能来我们这里，我们可以把您介绍给他们。

≈未来的妇产科护理

您以后的医生很难或不可能知道您的人工流产史。这是您的私人病史，没有必要告诉任何人。但如果是在讨论人流以后的有关妇产科方面的问题，那应该向医生提及做过人流的历史。

AMAC联络方法

≈正常工作时间

周一到周五 8:30AM-5:00PM
繁忙期间我们也会在周六工作。

电话: (09) 638 6040

电子邮件: lwood@amac.org.nz

传真: (09) 631 0451

≈非工作时间和周末

联系您的转介医生 他会有一个在非工作时间使用的紧急联系电话号码。

≈紧急医疗处理

有关当地的医院及任何24小时紧急医疗救护诊所的电话都可在电话本上查寻。

请带上AMAC 给您的任何信件。

≈为任何异常感到担心吗?

我们会为您提供专业的建议。我们愿意了解并提供帮助。

请首先联系我们

(09) 638 6040



离开AMAC以后

人工流产后两周内

- 不要使用卫生棉条，使用卫生巾。直到出血停止
- 淋浴不要泡澡。
- 不要在游泳池游泳，不要泡Spa。
- 避免重体力劳动或像举重一样的剧烈锻炼。
- 避免性生活。
- 服用所给的药物。
- 进行人流后复检。
- 避免长时间乘飞机或任何情况使你不能得到及时有效的治疗。

≈身体恢复

大多数妇女感觉人工流产以后对她们的身体几乎没有任何影响，其他妇女感觉只需休息一到两天。

≈出血&疼痛

这些情况因人而异。有些妇女出血量很少，或者在头几天没有出血，然后再出现出血情况。另外有些妇女会像是来了一次量比较多的月经。断断续续的出血也有可能发生。大多数妇女会出血1-3周，药物流产的病人出血可能会更长。

在这期间有些人会有一些痛经的感觉或有血块排出，这些都是正常的。痛经引起的不适可以服用止痛片来缓解，比如Panadeine。如果出血在一小时内浸透两块卫生巾（卫生巾上没有白色剩余），或者在几小时内持续疼痛和排出大的血块，这些都是不正常的，需由AMAC的医生或您的家庭医生给您进行检查。

≈乳房胀痛

乳房胀痛通常会经过稍微长一点的时间才会消失，有些妇女会有一两天的液体排出。我们建议您不要去挤乳头以免使情况更严重。如果您的乳房胀痛或有液体排出持续一星期以上，请提早去医生那里复检。

≈恶心呕吐

如果您在怀孕期间有恶心呕吐，一般在人工流产后第二天这种情况会减轻，一周内会完全消失。如果您在人流一周后还有恶心的情况，请提早进行复检。

≈避孕

您可以在人工流产后的一次性生活就怀孕，所以您必须在术后第二天就开始服用口服避孕药。如果使用避孕套的话，要在性生活开始时马上使用。

≈月经

下次月经应该会在人工流产的四到六个星期后开始。这也可能会因您的避孕方式而有不同。人流后的第一次月经量有可能会比您平时的月经多一点。如果您的月经在人流后六周还没有来，请联络AMAC或您的医生。

≈情感上的恢复

有些妇女人流后觉得情绪低落和不愉快。有时候这种情况是因为孕激素水平在人流后下降所引起的。无论是感觉难过和落泪，还是觉得解脱和乐观，这些都是人流以后的正常反应。在人流后的第一个星期向您的伴侣或要好的朋友倾诉您的感觉是非常有帮助的。请一定和您的医生讨论任何您自己不能解决的令人担忧的情感问题。您或者也可以和AMAC联系。心理辅导或许会有必要和帮助。您的情感健康和生理健康同等的重要。

可能发生的并发症

≈人工流产不完全

大量或长时间的出血和疼痛有时是因为有部分怀孕组织或血块残留在子宫里面。这些组织有时会通过子宫收缩自己排出，但有时可能需要清宫术D&C解决。这种手术可在我们诊所免费完成。非NZ居民如果去公立医院治疗是要付费的。所付费用由您自己负责。

≈感染

如果您在人工流产后的一周内每天测量体温，术后感染可以被及时发现。如果体温在38度持续8小时以上，并伴有感冒的症状，或者阴道分泌物有异味，这些都是感染的症状。服完AMAC给您的抗生素疗程会减少感染的可能。尽管如此，如果有以上任何症状发生，您必须及时与AMAC或您的医生联系。（如果您在服用抗生素的同时还服用避孕药，请记住七日服药规则）。

≈继续怀孕

若怀孕症状在人工流产后一周还继续存在，您需要来AMAC或见您的家庭医生进行检查。家庭用测孕纸非常敏感，尽管怀孕已经终止，它会在术后几周内依然呈阳性。