



为您提供的信息

发表于2016年9月（下次审查日期：2019）

早期流产

关于此信息

如果您想了解更多有关怀孕前 3 个月内流产的信息，此信息适用于您。如果您的亲属或朋友正处于上述早期流产的情况，本信息也适用于您。

本传单解释了您在确认早期流产后将获得的护理。有关早孕出血和疼痛的更多信息，请参阅英国皇家妇产科学院患者信息早孕出血和/或疼痛（<https://www.rcog.org.uk/for-the-public/browse-all-patient-information-leaflets/bleeding-and-or-pain-in-early-pregnancy-patient-information-leaflet/>）。

失去婴儿是一种深刻的个人经历，对人们的影响各不相同。这可能会非常令您非常痛苦。您可能需要大量的支持。您可以从流产协会（Miscarriage Association）获得更多信息和支持，网址为：www.miscarriageassociation.org.uk，也可以从 NHS Choices 获得更多信息和支持，网址为：www.nhs.uk/conditions/miscarriage。

要点

- 早期流产非常普遍，五分之一的女性流产并无显著原因。
- 早孕出血和/或疼痛可能是流产的警告信号，如果您处于这种情况，您应该寻求医疗建议。
- 您可能会接受检查，包括超声波检查以检查您的怀孕情况。
- 一旦诊断出流产，您的卫生保健专业人员会告诉您包括孕期治疗、药物治疗或手术治疗的选择。
- 大多数流产都是一次性事件。这并不影响再次怀孕后成功生下婴儿。

在此传单中，我们会使用“女性”和“妇女”这样的词汇。然而我们明白，不是只有性别为女性的人群才会想要从此传单中获取生育选择的相关信息。无论您有着何种性别，都应当受到恰当、包容和细致的照顾。

您可以在英国皇家妇产科学院（RCOG）网站浏览医学术语词汇表：<https://www.rcog.org.uk/for-the-public/a-z-of-medical-terms/>。

什么是早期流产？

如果您在怀孕的前 3 个月内流产，则称为早期流产。大多数早期流产的女性都会经历阴道出血，但也有没有任何症状的情况。如果是这种情况，可以通过超声波检查诊断流产。

为什么会发生早期流产？

在大多数情况下，我们无法确定早期流产的具体原因。最常见的原因被认为是婴儿的染色体问题（染色体是从父母那里继承的身体细胞内的遗传结构）。如果胎儿没有正确数量的染色体，它就无法正常发育，从而可能导致怀孕以流产告终。

我流产的几率有多大？

遗憾的是，早期流产非常普遍。许多早期流产发生在女性错过第一次经期之前或确认怀孕之前。在头 3 个月内，五分之一的妇女会在怀孕测试呈阳性后无故流产。

导致流产风险增加的因素：

- 您的年龄——在 30 岁时，流产的风险为五分之一（20%）；40 岁以上，流产风险为二分之一（50%）
- 医疗问题，例如糖尿病控制不佳
- 生活方式因素，如吸烟、超重、或大量饮酒。

没有证据表明压力会导致流产。怀孕期间的性行为与早期流产无关。

如果我在前 3 个月出现出血和/或疼痛，我该怎么办？

怀孕早期的阴道出血和/或绞痛很常见，并不总是意味着有问题。然而，出血和/或疼痛可能是流产的征兆。

如果您有任何出血和/或疼痛，您可以从以下机构获得医疗帮助和建议：

- 您的家庭医生或助产士
- 距您最近的早孕评估服务：可在以下网站找到离您最近的单位的详细信息：www.earlypregnancy.org.uk
- NHS 111：当您需要快速医疗帮助但不是 999 紧急情况时，请拨打 111；NHS 111 全年 365 天、每天 24 小时都运作，固定电话和手机均可免费拨打
- 当地医院的急诊部门，特别是如果您出血过多、疼痛剧烈或感觉非常不适。

如何诊断出早期流产？

早期流产通常通过超声波检查来诊断。您可能会被建议进行经阴道超声探测（探头轻轻插入阴道）或经腹体表探测（探头放置在腹部），有时也会同时进行两种扫描。医护人员可能会推荐您采用经阴道超声探测，因为它可以提供更清晰的图像。这两种扫描都不会增加流产的风险。

您还可能会进行血液测试，其中可能包括检查您体内孕期荷尔蒙（乙型人绒毛膜促性腺激素， β hCG）的水平。

如果您正在出血或感到疼痛，可能会进行阴道检查。您进行阴道检查或经阴道超声探测时也应该提供一名伴侣（陪伴您的人）陪伴您一起检查。您可能还希望有人在检查或扫描期间为您提供支持。

有些女性流产的过程会很迅速，但另一部分女性从诊断流产和持续管理这个过程可能需要数周时间。

确认流产后，我有什么选择？

如果您的超声波检查显示您已经流产并且子宫内没有任何残留物，您可能不需要任何进一步的治疗。

如果确认流产但部分或全部妊娠仍在子宫内，您的医疗保健专业人员将与您讨论最适合您的选择。您可以选择等待，顺其自然，或者使用药物或进行手术。

顺其自然（流产的期待治疗）

在选择此选项的女性中，成功率约为百分之五十。出血可能需要一段时间才能开始，并且可能会持续长达 3 周。您可能大量出血，也可能会感到痉挛性疼痛。如果您感到剧烈疼痛或大量出血，您可能需要住院。

医生会让您在大约 2 周后回去复诊：

- 如果到那时出血和疼痛已经消失，很可能您的孕期已经终止了。在此之后 1 周，您将被建议进行尿液怀孕测试。如果仍然呈阳性，您应该联系当地的早孕评估服务机构。
- 如果出血未能在 7-14 天内开始或持续或加重，您将需要接受进一步的超声波检查。医护人员将在检查之后与您讨论继续后续的照料服务、药物治疗或手术的选择。

服用药物（流产后的药物管理）

服用药物作为流产后的医疗管理在 100 名女性中有 85 名是成功的，并且能够避免使用麻醉剂。

您将获得称为米索前列醇的药物，通常作为阴道子宫托使用，但如果您愿意，也可以吞服片剂。该药物有助于子宫（宫颈）打开并让剩余的妊娠组织排出体外。这将需要几个小时，并且会因出血或凝血而出现一些疼痛（如经期大量出血）。医生将会给您开缓解疼痛和缓解呕吐及晕动的药物。有些女性可能会出现腹泻和呕吐。

如果治疗后 24 小时仍未开始出血，您应该联系您的早孕评估服务或医院。

治疗后，您可能会流血长达 3 周。如果出血量大，应联系当地医院。

在此之后的3周，建议您进行怀孕测试。如果测试结果仍呈阳性，您应该联系您的早孕评估服务机构安排复诊。如果治疗无效，您可以选择进行手术。

进行手术（流产后的手术治疗）

手术可在全身或局部麻醉下进行。流产手术在 100 名女性中有 95 名是成功的。

将通过子宫颈直接进行流产。手术前可能会给您吞服药片或阴道子宫托来软化您的子宫颈。

手术通常会在您流产后的几天内进行，但如果出现以下情况，您可能会收到立即进行手术的建议：

- 您正在大量且持续地出血
- 有感染迹象
- 通过药物治疗没有成功地进行流产。

手术是安全的，但有少数可能性会出现并发症风险，包括大量出血、受感染或子宫损伤。有时需要再进行一次手术。无论您选择药物治疗或手术治疗，受感染的风险是相同的。

有关手术后恢复的信息，请参阅英国皇家妇产科学院患者信息从流产的手术治疗中恢复（<https://www.rcog.org.uk/for-the-public/browse-all-patient-information-leaflets/recovering-from-surgical-management-of-a-miscarriage/>）

流产后的滞留产物该怎么办？

手术时切除的一些组织可能会被送去实验室进行化验。结果可以确认怀孕是在子宫内，而不是宫外孕（妊娠在子宫外部发育的情况）。它还可以检测胎盘是否有任何异常变化（葡萄胎）。

一些在家中流产的妇女选择将流产后的滞留产物带到医院进行检查。

将与您和您的伴侣讨论处理滞留产物的方案。

我想为我的婴儿办一个追悼会。我该如何筹办？

根据您的个人条件和个人情况，可选择土葬或火葬。许多医院都有纪念册。如果您想了解更多信息，请与您的医生或护士讨论您所在医院提供的选择。

下一步会发生什么？

阴道出血

在流产后的 1-2 周内，您偶尔可能会出现阴道出血。这就像经期第一天的大量出血。这应该会逐渐减轻并且排出的血液可能变成棕色。您应该使用卫生巾而不是卫生棉条，因为使用卫生棉条会增加感染的风险。

如果您通常有规律的经期，您的下一次月经通常会在 4-6 周后。排卵发生在这之前，因此您可能在流产后的第一个月就具备生育条件。因此，如果您不想再次怀孕，就需要采取避孕措施。

不适

在流产当天，您的小腹可能会出现一些痉挛（如强烈的经期疼痛）。之后一天左右，您可能会感到轻微的痉挛或疼痛。如果药房的简单止痛药不能缓解不适，并且您出现以下症状，您应该向家庭医生、早孕评估服务或您接受治疗的医院寻求医疗建议，或致电 NHS 111：

- 大量或长时间的阴道出血、发臭的阴道分泌物和腹部疼痛：如果您还有体温升高（发烧）和类似流感的症状，您的子宫内膜可能已经受到感染。每 100 名女性中就有 2 到 3 人会出现这种情况。感染可以用抗生素治疗。这些症状也可能表明怀孕期间的一些组织残留在体内（见上文）。
- 腹部疼痛加剧，并且您感到不适：如果您还伴有体温升高（发烧）、食欲不振和呕吐，这可能是由于您的子宫受损。您可能需要住院。

情绪恢复

流产对每个女人的影响不同，对她的伴侣也可能有很大的负面影响。一些女性在几周内就能接受事实；但对于其他人，则需要更长的时间。许多女性事后会在短时间内一直想哭和感到情绪化。有些女性会经历较长时间的强烈悲伤。

您的家人和朋友可能可以提供帮助。如果您觉得自己无法应付，请咨询您的家庭医生。您可以从流产协会（Miscarriage Association）获得更多信息和支持，网址为：www.miscarriageassociation.org.uk，也可以从 NHS Choices 获得更多信息和支持，网址为：www.nhs.uk/conditions/miscarriage，也可以从 Sands 获得更多信息和支持，网址为：www.uk-sands.org。

重返工作岗位

何时重返工作岗位取决于您和您的感受。我们建议在开始您的日常活动之前休息几天，但如果您感觉足够好，在一两天内恢复工作不会对您造成任何负面影响。大多数女性将在一周内重返工作岗位，但您可能需要更长的时间来恢复情绪。如果是这样，与您的全科医生或职业健康顾问交谈可能会有所帮助。

进行性行为

只要您和伴侣都感觉无碍，就可以进行性生活。重要的是您感觉良好并且任何疼痛和出血都已明显减少。

我们什么时候可以尝试再要一个婴儿？

一旦您和您的伴侣感到身心准备就绪，您就可以尝试再受孕。

我下次流产的风险更高吗？

如果您有过一两次早期流产，您再次流产的风险不会更高。大多数流产都是一次性事件。这并不影响再次怀孕后成功生下婴儿。

极少数女性患有使她们更容易流产的状况。如果是这种情况，药物可能会有所帮助。想了解更多信息，请查看英国皇家妇产科学院患者信息反复流产和晚期流产：[\(https://www.rcog.org.uk/for-the-public/browse-all-patient-information-leaflets/recurrent-and-late-miscarriage-patient-information-leaflet/\)](https://www.rcog.org.uk/for-the-public/browse-all-patient-information-leaflets/recurrent-and-late-miscarriage-patient-information-leaflet/)。

还有什么我应该知道的吗？

像任何其他计划生育孩子的人一样，您应该：

- 从您开始尝试怀孕到第12个孕周期间，请每天服用 400 微克叶酸，以降低您的宝宝出生时患有神经管缺陷（脊柱裂）的风险
- 尽可能保持健康——均衡饮食并戒烟
- 不要喝酒，因为这可能会增加流产的机会（请参阅英国首席医疗官的低风险饮酒指南，网址为：www.gov.uk/government/publications/alcohol-consumption-advice-on-low-risk-drinking）。

更多信息

早孕单位协会（AEPU）：www.earlypregnancy.org.uk

人体组织管理局（HTA）：<https://www.hta.gov.uk/guidance-professionals/regulated-sectors/post-mortem/guidance-sensitive-handling-pregnancy-0>

流产协会：www.miscarriageassociation.org.uk

国家健康与护理卓越研究所（NICE）：宫外孕和流产：www.nice.org.uk/guidance/cgl54/ifp/chapter/About-this-information

NHS 111 服务：www.nhs.uk/NHSEngland/AboutNHSservices/Emergencyandurgentcareservices/Pages/NHS-111.aspx

皇家护理学院：处理流产后的滞留产物：<https://www.rcn.org.uk/Professional-Development/publications/pub-007321>

Sands：www.uk-sands.org

做出选择

提出三个问题

如果需要选择治疗方案，你可能会想咨询很多问题，也可能想和家人或朋友谈一谈。将想要咨询的问题列成清单后，再进行讨论会有所帮助。



1. 我可以选择哪些治疗方案？
2. 怎样才能得到对我有利的帮助？
3. 对我来说，每个选择的利弊是什么？

*此项目由谢泼德HL等人提出。病患可提出三个问题，以优化医师给出的治疗建议——交叉试验。Patient Education and Counselling, 2011; 84:379-85

<https://aqua.nhs.uk/resources/shared-decision-making-case-studies/>

来源和致谢

这里的信息是由英国皇家妇产科学院的患者信息委员会提供。它基于 NICE 宫外孕和流产指南：您可以在本网址找到诊断和流产初始护理：<https://www.nice.org.uk/guidance/ng126>。

这里的信息是由英国皇家妇产科学院的患者信息委员会提供。它基于 NICE 宫外孕和流产指南：您可以在本网址找到诊断和流产初始护理：www.nice.org.uk/guidance/CG154。

这本传单在出版前由在利物浦、切斯特、普雷斯科特行医的妇女审阅过