



終止妊娠照護須知

109 年 12 月 10 日修訂

一、居家自我照顧事項

- (一)懷孕終止後 2-3 天，應避免劇烈運動，生活起居活動，視個人能力進行。
- (二)身體的復原情況因人而異，懷孕週數越大復原時間愈長，所需時間亦增加。
- (三)懷孕終止後，採取均衡飲食，減少湯類或高蛋白食物攝取，避免誘發乳汁的製造及分泌，可食用韭菜或生麥芽汁來退奶。
- (四)產後住院期間會服用子宮收縮藥物，若有喝生化湯者，請勿同時服用，且飲用以不超過 7 天為原則。
- (五)正常經期約 4~6 週內恢復，請選擇適當的避孕方法。
- (六)返家之後若有下列症狀，請立即返院就診：
 1. 發現發燒或顫抖、噁心、嘔吐的症狀。
 2. 施壓於腹部有脹痛感或劇烈的子宮痙攣。
 3. 陰道出血增多、分泌物惡臭味、月經週期 3 個月後，仍未開始。

二、當我想起他(她)時該如何

「哀傷」是「失落」所產生的正常自然情緒反應。對於哀傷階段，調適方法有：

1. 承認並了解自己失落，允許自己去體驗自己的哀傷反應。
2. 接受責任:沒有人可以像我們自己那樣體會到真實的哀傷反應，也沒有人可以決定或者代替我完成自己應該完成的任務。
3. 找一個接納與信任的人，向他溝通自己的哀傷，傾聽自己的哀傷經驗。
4. 面對失落所導致的改變，逐步建立新的生活秩序、生活方式與人際關係。
5. 遠離失落，不讓哀傷干擾現在與未來的生活。

三、需要專業協助的狀況

雖然經過努力與掙扎，有些人還是無法走出哀傷，一直承受哀傷之苦，建議可尋求醫療機構專業的協助。

全國相關資源：



衛生福利部國民健康署孕產婦關懷中心
孕產婦關懷諮詢專線 0800-870870



新北市衛生局心理衛生局長期照護科
心理諮詢服務電話 (02)22572623



財團法人董氏基金會心理衛生中心



臺灣心理治療學會



張老師全球資訊網當地直撥 1980



全國自殺防治中心



台灣心理諮商資訊網

敬祝您 身體健康 平安吉祥

佛教慈濟醫療財團法人台北慈濟醫院諮詢專線 02-66289779 轉 2531