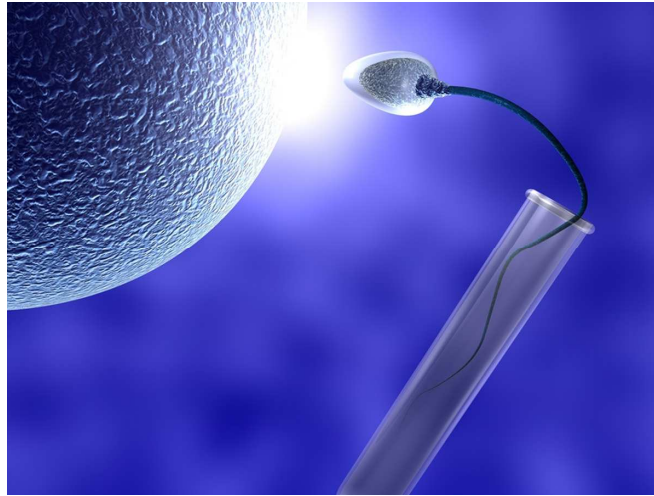


# 人工受孕 Q&A



- Q1. 這 14 天我需要請假，每天臥床嗎？**
- A1:** 請儘可能於胚胎著床的關鍵時刻（約人工受孕後 5-7 天）在家休息，少走動，避免久站。正常居家生活或坐或臥均可，以腹部不用力及不壓迫子宮之姿勢為原則。
- Q2. 飲食上我需特別補充什麼嗎？可以服用中藥或綜合維他命嗎？**
- A2:** 正常飲食即可，建議多攝取高蛋白、高鈣、高維他命之食物，如鮮魚湯、雞精、奶蛋豆類製品，新鮮蔬果及天然未加工過食物為主。中藥或酒類的相關補品盡量不要使用，但可補充天然綜合維他命。
- Q3. 飲食上有什麼該忌口或少吃的嗎？**
- A3:** 中藥、煙、酒及咖啡暫時不要服用，有藥性的食物如薏仁等也請避免，涼性食物如瓜果類要少吃。
- Q4. 該怎麼解決便秘的問題？**
- A4:** 請多食用新鮮、高纖蔬果，活菌優酪乳，優格等乳酸菌製品，並補充適當水量建議每天 1500-2000 ml，有助於排便順暢。
- Q5. 該如何避免陰道感染？**
- A5:** 請勿清潔陰道以免增加感染機會，多喝優酪乳、多補充水分、少吃甜食，維持每天八小時充足睡眠。若使用黃體陰道凝膠者，會有較多分泌物是正常現象，並非感染。

**Q6. 哪些行為容易導致子宮收縮？**

**A6:** 搬重物、粗重家事、穿高跟鞋及運動等，凡腹部用力之姿勢皆不宜。

**Q7. 我有輕微出血，該如何處理？**

**A7:** 若僅有少量褐色分泌物觀察即可，請持續補充黃體素，並致電生殖中心。若出鮮血且血量增多，請回門診治療。

**Q8. 胸部漲痛、頻尿，似乎有月經要來的徵兆，這樣正常嗎？**

**A8:** 請放心！早期懷孕的症狀與經前的徵兆很類似，持續使用黃體素即可。

**Q9. 使用口服黃體素常見的副作用？該如何減緩改善？**

**A9:** 噁心、頭暈、昏睡都是常見現象。由於使用黃體素會降低腸胃蠕動，造成胃脹氣或便秘，可適時搭配胃藥、軟便劑調整。若副作用讓您無法忍受，可改用肌肉注射或陰道凝膠黃體素取代，請勿自行停藥。

**Q10. 什麼狀況下須與醫生聯絡或回診？**

**A10:** 當陰道流出鮮血或“持續”腹痛，或其他難以忍受之不適感均建議來電諮詢或直接回門診。

**Q11. 放榜前均無任何不適感覺，這樣正常嗎？**

**A11:** 沒症狀並不代表沒有懷孕！多數人是沒有症狀的，請以平常心面對放榜時刻。