

# 人工受孕植入後衛教



- ◇ 胚胎著床的關鍵時刻（約人工受孕後 5-7 天）避免久坐或久站。正常居家生活，飯後可以出去散步，以腹部不用力及不壓迫子宮之姿勢為原則。
- ◇ 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、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。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。
- ◇ 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。
- ◇ 避免搬重物、粗重家事、穿高跟鞋及劇烈運動等，凡腹部用力之姿勢皆不宜，以免導致子宮收縮。
- ◇ 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。