

試管嬰兒胚胎植入後需不需要臥床

◎高雄長庚婦產部生殖醫學科生育諮詢護理師 黃心怡

◎高雄長庚婦產部主治醫師 龔福財 校閱

試管嬰兒的治療幫助許多不孕夫妻完成生兒育女的夢想，每次療程的成功與否，涉及的因素很多，每個環節都是一個關卡。從開始打排卵針刺激排卵、卵泡大小、抽血測荷爾蒙追蹤、取卵手術、精卵品質、實驗室胚胎培養、子宮內膜狀況，到最後的胚胎植入，過程的所有細節都息息相關。最後的步驟，就是胚胎植入子宮等待著床。

臥床對於胚胎著床和懷孕率真的有幫助嗎？早期許多人為了增加著床機會，於胚胎植入後甚至會包紙尿布避免下床活動，或是維持某些固定姿勢不敢亂動，有些婦女會於植入後請長假不工作，整天在家休息。到今天，胚胎植入後需不需要臥床？需要臥床多久呢？沒臥床是否會不利於懷孕率？限制這麼多真的有助於懷孕嗎？一直還是許多胚胎植入後的婦女的疑問。

從 1997 年起，陸續有許多國家，包括英國、沙烏地阿拉伯、以色列、美國、中國、德國的醫師，針對胚胎植入後需不需要臥床休息，以高可信度的研究設計，發表了相關的研究結果。他們比較胚胎植入術後，不臥床及臥床休息兩組患者的差別，臥床休息時間從

10 分鐘至住院休息 24 小時皆有，如下表。所有結果皆顯示無論是在懷孕率、著床率以及流產率，並沒有差異。值得注意的是不同的國家，國情不同，自有宗教信仰、生活習慣、飲食型態，但是，各國結論卻是一致的。

在診間，醫師與諮詢護理師時常被詢問，植入後是不是不能下床活動，是不是不能爬樓梯，是不是不能用力解尿或解便等。可見臥床與否造成胚胎植入後婦女很大的壓力。有些婦女因為心理因素，認為躺著比較安心，她們深怕因為上廁所、咳嗽、走路活動，會導致胚胎因此從子宮滾下來，掉出來；或是沒有足夠的臥床，影響了懷孕的機會。但其實長時間臥床休息，血液循環會變得不暢，易造成血液停滯，甚至引起栓塞，則可能降低懷孕率，再者刻意臥床，期間也容易胡思亂想，增加焦慮不安感，反而造成夫妻之間的心理壓力。

儘管許多研究皆顯示，植入後的臥床對懷孕並無幫助。胚胎植入到子宮，並不會因臥床與否而改變胚胎在子宮腔內的位置，所以下床活動不是導致掉出體外的原因。胚胎植入後可自由活動、解個小便，直接回家或在醫院休息 30

分鐘即可返家。適度的活動可以增加卵巢、子宮的血流量，反而可能有利於著床，增加懷孕的機會。

在台灣人的傳統文化裏，還有民間口耳相傳，即便知道臥床無益處，他們還是選擇遵循，這是傳統「想當然耳」的舊習。偶而聽到的故事是，當媳婦試管失敗，婆婆竟責怪「就是妳不好好臥床才失敗」，實在很不科學、沒根據，反而徒增媳婦的罪惡感和傷害婆媳感情。須知，即使植入型態最等級、品質最優的胚胎，臨床懷孕率在 70~80% 之間，是無法百分百成功著床的。胚胎

植入後是可維持原本的生活步調，夫妻可討論目前的生活方式，適度做微幅調整；而不是因為胚胎植入後，改變原本的生活模式，過分的限制活動，這樣反而增加彼此的精神壓力。在等待懷孕測試（放榜）的這兩週，能做的是吃飽睡好，需避免太過勞累、劇烈活動或搬重物等，做些自己想做且覺得快樂的事，心情盡可能放輕鬆，以平常心等待。

所以答案很明顯：胚胎植入後不需要臥床的。胚胎是個有生命的個體，自己會在子宮內穩住的。（感謝生育諮詢資深護理師蔣蘊芳協助）

可信度高的研究的結論

作者（年代、國家）	比較胚胎植入後	結論	研究設計
Cozzolino M 等 (2019, 德國)	有沒有臥床？	不需要臥床	文獻彙總 (綜合隨機對照試驗來分析)
Gaikwad S 等 (2013, 西班牙)	「臥床 10 分鐘」與「完全不臥床」兩組	不臥床組的活產 寶實率比較高	隨機對照試驗 (研究對象接受捐卵的患者)
Li B 等 (2011, 中國)	有沒有臥床？	需要臥床的證據 不足	文獻彙總 (綜合隨機對照試驗來分析)
Purcell KJ 等 (2007, 美國)	「馬上下床、解小便、 回家」與「導尿並留 在醫院臥床休息 30 分 鐘」兩組	懷孕率一樣	文獻彙總 (綜合隨機對照試驗來分析)
Bar-Hava I 等 (2005, 以色列)	「馬上下床活動」與 「留在醫院臥床休息 1 小時」兩組	懷孕率一樣	隨機對照試驗
Amarin Z 等 (2004, 沙烏地阿拉伯)	「臥床 1 小時」與「臥 床 24 小時」兩組	懷孕率一樣	隨機對照試驗
Botta G 等 (1997, 英國)	「只在醫院休息 20 分 鐘後即刻回家」與「轉 住院並臥床 24 小時」 兩組	懷孕率一樣	隨機對照試驗