

人工流产后的身体保护

王 丹

广汉澄铭医院 四川德阳 618300

【中图分类号】R173

【文献标识码】A

【文章编号】1005-4596 (2019) 04-089-01

人工流产是常用的一种终止妊娠的方法,随着当前社会的不断发展,人们的思想观念逐渐开放化,使得未婚同居已经不是什么罕见的事,当同房避孕失败后,不小心怀孕,但是又暂时不想要孩子的情况下,绝大多数的女性都会选择人工流产进行终止妊娠。人工流产虽然是目前临床上广泛应用,且公认比较安全的一种终止妊娠的方式,但其实人工流产会对女性的子宫产生较大的伤害。因此,对于行人工流产术的女性来说,在人工流产后要做好自身的保养工作,保护好身体,才能够促进身体恢复,保证女性的身体健康和生殖健康。那么,对于人工流产后的女性朋友来说,该如何保护自己的身体呢?

◆注意休息

女性在行人工流产后,要注意保证良好的休息,首先人工流产后适当卧床休息3天左右,适度活动,其次人工流产后尽量保证在家休息2周时间,且这2周时间内注意不能够进行重体力劳动,也不能进行比较剧烈的体育锻炼运动。同时要注意在休息期间尽量不可碰触冰水。这主要是由于人工流产后,女性的身体比较虚弱,因此只有保证充足和良好的休息,才能够促进机体的快速恢复,同时也利于女性子宫功能的恢复。

◆合理饮食

女性在行人工流产后要注重合理饮食,要保证饮食富含优质蛋白质、维生素、无机盐,足够的铁质,以此来促进机体恢复,积极预防贫血的发生。同时要注意每日的膳食要利于消化吸收,可进食一些新鲜的鱼类、鸡蛋、嫩鸡、瘦肉、乳类、动物肝脏、动物血、大枣、莲子、豆制品、新鲜的蔬菜水果等食物。并且要注意补充充足的水分,因为女性在人工流产后身体比较虚弱易出汗,导致体内水分大量流失,因此必须要保证每日补充足够的水分,多饮用温开水。同时要注意忌食油腻、生冷的食物,也不易进行寒凉性、具有活血作用的食物,

例如山楂、萝卜、苦瓜、橘子等。

◆保持外阴清洁

女性在人工流产后,其子宫颈口尚未完全闭合,且术后子宫内壁的修复也需要一段较长的时间。因此,在这一段时间内,女性要保持外阴的清洁卫生,要勤换卫生护垫,勤换内裤。术后2周之内不可坐浴,避免脏水进入阴道引起感染。且人工流产后,不可过早地进行性生活,过早的进行性生活易引起急性子宫内膜炎、盆腔炎,还有可能会继发不孕,危害甚大。因此,通常来说,女性在人工流产后1个月内要禁止性生活。

◆坚持避孕

女性在人工流产后,其卵巢和子宫功能会逐渐恢复,卵巢会按期排卵。因此,女性如果在人工流产后不坚持进行避孕,那么可能又会怀孕。因此,女性在人工流产后要坚持做好避孕工作。因为,人工流产只是一种避孕失败后不得已的补救方式,因此,必须要坚持以避孕为主,而不能将人工流产作为一种避孕、节育方式进行盲目使用,这会对女性的身体健康造成极其不利的影响。对于人工流产后的女性也不宜过早怀孕,最好在半年以后再次受孕是比较好的。

◆做好临床检查

女性在人工流产后要进行妇科常规检查、白带检查和B超检查。可在月经干净后3-7天到医院进行分泌物检查、B超检查等来明确女性的身体和子宫恢复情况。而在人工流产后休养期间,一旦出现不适症状要随时到医院就诊、复查,例如人工流产后1周以上仍有阴道流血症状,甚至伴随出现下腹痛、发热、白带增多、异味等异常症状,则需立即到医院就诊。通常来说,女性在人工流产后30-40天左右就会恢复月经,因此如果人工流产后超过40天还未恢复月经,则需到医院复查明确原因。

孕期心理健康同样重要

沈 君

成都市青白江区人民医院 四川成都 610300

【中图分类号】R395

【文献标识码】A

【文章编号】1005-4596 (2019) 04-089-02

孕期准妈妈由于受心理、生理以及外界环境的刺激,情绪波动较大,轻则脾气暴躁,失去耐心,对周围的人或事物产生厌烦感,严重的还会患上抑郁症,甚至会导致胎儿发育迟缓,早产、流产等并发症。因此,孕期保持一个健康心态,不仅对母体有利,而且也给胎儿的健康发育提供了一个良好的生理环境。

一、孕期准妈妈的心理趋向

对于初次怀孕的准妈妈来说,由于盼子心切、盼女心切,而整天沉浸在喜悦的氛围当中,有的准妈妈已经做好了充足准备,等待迎接宝宝的降生。但是,部分准妈妈由于准备工

作不足,感觉怀孕纯属意外,常常自问“为什么会怀孕”、“工作怎么办”、“如何面对以后的生活”,长期处于这种被动的局面,久而久之就会出现间歇性的紧张恐惧、不知所措、顾虑重重。尤其妊娠反应大的准妈妈,这种负面情绪一波接着一波,接踵而至,加之欠缺自我调解能力,导致长期失眠多梦、手脚冰凉、身体多汗,母体的身体健康亮起了红灯,同时,腹中胎儿也受到这种间歇性异常举动的影响,无法健康发育。

二、保证孕期心理健康的调适方法

(一)身心放松,心态放平