

人流术后四大注意事项 PDF转换可能丢失图片或格式，建议
阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/295/2021_2022__E4_BA_BA_E6_B5_81_E6_9C_AF_E5_c67_295684.htm 常言说：“十月怀胎，一朝分娩”，“瓜熟蒂落”。正常分娩是胎儿足月后，因母体内激素的改变，引起子宫收缩，分娩胎儿、胎盘。这是人体的自然现象，机体对此有充分的适应与准备时间。而人流则是在怀孕12周内，人为地使用手术器械将胚胎组织和胎儿从子宫腔吸取出来，以终止妊娠。有人称人流是坐一次“小月子”。由于人流是人为地中断正常妊娠，机体没有一个缓慢渐进的适应过程，所以对身体健康是有一定影响的。怀孕妇女在人流时，精神的高度紧张以及吸管吸引宫腔造成的剧痛，使得交感神经兴奋性增强，肾上腺素分泌增多，机体的代谢率增高，能量消耗增大。同时，人流时，母体子宫内
膜不可避免地受到损伤，术后若不注意加强自我保健，则可导致阴道流血时间延长、腰酸腹痛、月经紊乱、闭经等。因此，切实做好人流后的自我保健，对于促使身体和生殖器官顺利地恢复健康至关重要。

一、注意休息，加强营养。人流后应卧床休息2~3天，以后可下床活动，逐渐增加活动时间。在人流后半月内不要从事重体力劳动，避免接触冷水。人流后子宫需要一个月左右复原。因此要注意增加营养，摄入足量的蛋白质，增强机体对疾病的抵抗力，促进受伤器官的早日修复。人流后，应多吃些鱼类、肉类、蛋类、豆类制品蛋白质丰富的食品和富含维生素的新鲜蔬菜，以加快身体的康复。

二、保持外阴清洁卫生，禁止同房。人流后子宫口还没有闭合，子宫内膜也有一个修复的过程，在这段时间内，要

特别注意保持外阴部的清洁卫生，术后半月内不要盆浴，以免不洁水进入阴道，导致细菌侵袭，引起感染。人流后一月内切忌同房。三、观察出血情况，严防病情加重。人流后阴道流血超过一周以上，以及伴有下腹痛、发热、白带混浊有臭味等症状，就应及时到医院复查诊治。四、注意避孕，以免再孕。人流后卵巢和子宫功能渐恢复，卵巢按期排卵。如果不坚持做好避孕，很快又会怀孕。有的妇女做人流的当月便又怀孕了，这对身体影响更大。因此，应选择可靠的避孕措施，人流只能作为避孕失败后不得已而采取的一种补救手术，切莫把人流当作避孕节育的措施，以保障妇女心身健康。

100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 www.100test.com