

Sau thời điểm phá thai xong nên gội đầu ngay không?

Hiện giờ có rất nhiều phái nữ từng liên hệ hỏi những thầy thuốc về vấn đề này. Nhằm giúp chúng ta nắm rõ hơn về việc kiêng kị sau thời điểm đình chỉ thai nghén, các chuyên gia của phòng khám đã thực hiện bài viết sau.



Tại vì sao người phụ nữ cần phải kiêng cử sau thời điểm bỏ thai?

Nạo phá thai là giải pháp dành cho nữ giới sử dụng để nạo phá thai. Biện pháp đình chỉ thai nghén được dùng phổ biến gồm uống thuốc phá thai hoặc hút thai, nạo thai. Dựa theo sức khỏe thể chất phụ nữ mang thai, hiện tượng thai nghén & số tháng có thai mà bác sĩ chuyên khoa chỉ định giải pháp nạo phá thai phù hợp cho sản phụ.

Cho dù sử dụng cách nạo phá thai nào cũng sẽ gây ra tác động không tốt đến sức khỏe cơ thể của sản phụ. Cụ thể, việc làm này sẽ làm suy giảm thể lực cùng với sức đề kháng của nữ giới. Không chỉ có vậy, nạo phá thai bằng phương pháp ngoại khoa còn tiềm ẩn các nguy hại đối với các cơ quan sinh dục ở người phụ nữ. Ví như rủi ro viêm nhiễm phụ khoa, xung huyết vùng bẹn, thủng tử cung....

Vì thế, phái nữ đình chỉ thai nghén xong cần có thời kì nghỉ ngơi, kiêng khem phù hợp. Điều này cũng tương tự kiêng khem sau khi sinh sản hoặc hư thai tự nhiên. Sự kiêng khem này để giảm thiểu cho thân thể bị nhiễm phải các tác nhân có hại, giúp sức khỏe thể chất có thời gian hồi phục.

Phá thai ở hà nội <https://phathaihaiha.webflow.io/post/co-so-pha-thai-an-toan-o-ha-noi>

Sau khi đình chỉ thai kỳ các bạn nên gội đầu không?

Tương tự như tắm rửa, việc gội đầu sau đó khi bỏ thai cũng được cảnh báo là đừng nên. Một số chú ý của chuyên gia với việc gội đầu là:

- Người bệnh cần kiêng kị khoảng 2 tuần sau nạo phá thai trước khi gội đầu. Chỉ nên dùng nước

ấm để gội.

- Chị em sau khi gội đầu xong cần sấy khô tóc ngay, không để tóc ướt lâu nguyên nhân là để lâu dễ gây nên lây nhiễm lạnh cho cơ thể.
- Trong trường hợp đầu gội có tính diệt khuẩn mạnh, bạn cũng cần tránh để nó dính vào vùng háng khi gội.

Chỗ da đầu là chỗ da khá yếu & nhạy cảm, nếu đụng chạm với nước lạnh khi vừa đình chỉ thai kỳ sẽ dễ khiến thân thể nhiễm lạnh. Vậy nên bạn cần nghiêm túc thực hiện các lời nhắc nhở trên của bác sỹ để bảo vệ sức khỏe chính bạn.

Chi phí phá thai <https://phathaithaiha.webflow.io/post/pha-thai-1-thang-tuoi-bang-thuoc-va-chi-phi>

Sau khi bỏ thai có được tắm không?

Bình thường ở phái nữ, sau thời điểm phá thai, cũng không khác gì sau “vượt cạn”, cơ thể cực kì yếu ớt. Lúc này trong trường hợp mắc phải nước hay gió sẽ vô cùng dễ bị trúng gió, nhiễm hàn, dẫn đến ốm hoặc sổ mũi cấp. Vì lẽ đó, kiêng dùng nước và kiêng ra gió là hai trong các điều kiêng nhất thiết để bảo vệ sức khỏe cơ thể.

Tuy vậy sau khi nạo phá thai, nhau thai & máu còn sót trong tử cung vẫn tiếp đến bị cơ thể tống ra ngoài theo đường vùng kín nữ. Phần máu và nhau này là môi trường tiện lợi cho căn nguyên gây hại như vi trùng, nấm tiến triển. Từ đó dễ gây ra viêm nhiễm vùng kín. Một ít bệnh viêm nhiễm đặc thù như viêm nhiễm âm đạo, viêm âm hộ, viêm cổ tử cung...

Nếu như không kỹ càng, nó có khả năng gây các di chứng hệ lụy hơn cho sức khỏe sinh sản sau này ở phụ nữ. Vì thế, nữ giới cũng không thể không rửa ráy sạch sẽ vùng háng hàng ngày. Vậy nên, vấn đề vệ sinh cũng như vệ sinh thân thể đúng theo hướng dẫn sau khi nạo phá thai được khá nhiều phái nữ rất muốn tìm hiểu, nghi vấn.

Phòng khám đa khoa gần nhất

<https://phathaithaiha.webflow.io/post/danh-sach-cac-phong-kham-da-khoa-tai-ha-noi>

Biện pháp tắm gội sau thời điểm đình chỉ thai nghén phái yếu nên biết

- Không nên vệ sinh cơ thể ngay lập tức sau thời điểm phá thai.
- Hoàn toàn không dùng nước lạnh để tắm vì rất dễ khiến thân thể bị nhiễm khí hàn, gây ra cảm lạnh.
- Nên sử dụng khăn thấm nước nóng để lau qua người cũng như cơ quan sinh sản. Trong trường hợp vẫn muốn tắm, chỉ nên đứng dưới vòi sen & tắm bằng nước ấm. Sau thời điểm tắm xong cần dùng khăn lau người ngay cho khô rồi mặc áo quần để hạn chế gió.
- Tuyệt đối không ngâm chính mình trong bồn tắm. Vì nếu như ngâm bồn quá lâu, vi khuẩn có trong nước sẽ không khó tấn công vào ở trong âm hộ. Nếu di chuyển ngược dòng lên trên, chúng có thể gây viêm phụ khoa.
- Các bạn nên tắm ở nơi kín gió. Cần tắm nhanh gọn, không để thân thể dính nước lâu.
- Loại bỏ một số loại xà bông, dung dịch tẩy rửa dễ gây dị ứng, có tính sát trùng cao. Chúng có thể làm cô bé vết thương hoặc gây rối loạn pH âm hộ. Thay vào đó, có thể sử dụng sản phẩm có nguồn gốc từ thiên nhiên.
- Kiêng thụt rửa âm hộ sâu khi tắm để tránh tổn hại vùng háng.

Chị em cũng cần lưu tâm dùng quần sịp thật sạch, thấm hút để bảo vệ vùng háng an toàn hơn khỏi

tác nhân gây hại.

<https://phathaithaiha.webflow.io/post/sau-khi-pha-thai-co-duoc-tam-goi-dau-khong>

Những vấn đề khác sau khi đình chỉ thai nghén bạn cần để ý là như thế nào?

Kèm theo các lưu tâm trong việc tắm rửa, bạn cần lưu ý thêm các việc đó sau thời điểm phá thai:

Không quan hệ tình dục sau bỏ thai lâu không?

Nữ giới tránh hoạt động tình dục 1 - 8 tuần sau khi phá thai giúp đảm bảo tử cung có khả năng khôi phục trong hiện tượng tốt hơn hết. Nếu như vẫn muốn quan hệ tình dục, nên dùng phương pháp tránh thai an toàn, giảm thiểu một lần nữa có bầu do vỡ kế hoạch.

Ngoài một số lưu ý trên, chị em cũng nên dùng băng vệ sinh thay cho tampon khi đến chu kì kinh nguyệt. Chườm ấm hoặc xoa nhẹ nhẹ nhõm bụng, vùng thắt lưng giúp bạn giảm đau hiệu quả. & nhớ khám phụ khoa theo lịch giúp đảm bảo khả năng sinh sản của bản thân ổn định.

Chế độ ăn uống sau khi bỏ thai

Người bệnh hãy tạo chế độ dinh dưỡng bồi bổ cơ thể bằng các món ăn giàu protein như gà, cá tươi, gan động vật, trứng, đậu, sữa, hoa quả & rau củ. Các đồ ăn giàu vitamin E như đậu, khoai lang, bơ, bắp cà chua, măng tây, giá sống, hành tây... cũng được khuyến khích dùng.

Những đồ ăn được khuyến cáo không nên ăn sau thời điểm đình chỉ thai kỳ gồm đồ nhiều dầu mỡ, cay nóng, thực phẩm đã qua chế biến nhiều lần... Nước ngọt có gas, chất cồn, chất kích thích... cũng cần hạn chế dùng. Đây đều là những món có hại cho sức khỏe thể chất.

Các bạn không đi lại nhiều

Các bạn cần tĩnh dưỡng khoảng từ 1 - 2 tuần sau thời điểm đình chỉ thai kỳ. Trong thời kỳ này bạn không nên đi lại nhiều, không lao động nặng nhọc hay hoạt động mạnh... nếu không, những hành vi này có thể tạo thành sức ép lên khu vực hạ vị, lúc đó thương tích ở bộ phận sinh sản có khả năng nghiêm trọng hơn.

Người bệnh cần chú ý tư thế nằm sau khi nạo phá thai

Cơ thể người phụ nữ thường mất nhiều máu sau thời điểm phá thai, dẫn tới suy giảm & dễ bị bụng đau. Khi nghỉ ngơi, tư thế nằm hợp lý cũng có thể giúp bạn đỡ đau và lưu thông máu tốt hơn. Để từ đó, những thầy thuốc khuyên bạn nên nằm ngửa hoặc nằm nghiêng, ngoài ra khép 2 chân lại.

- Nếu nằm ngửa, bạn có khả năng chèn một chiếc gối lên bụng để giảm đau.
- Nếu như nằm nghiêng, bạn hãy nghiêng nhẹ người, chỉ nghiêng ở mức vừa phải.
- Hoàn toàn không nằm sấp, để bụng tì xuống giường vì sẽ gây nên bụng đau & ảnh hưởng tới sự lưu thông của máu.

Hơn nữa, mỗi lần muốn đổi tư thế, chị em nên xoay người nhẹ nhàng, không tiến hành mạnh khiến bụng càng đau hơn.

Chú ý khi gặp biểu hiện lạ thường sau đình chỉ thai kỳ

Khoảng thời gian kiêng cử sau đình chỉ thai nghén, bạn cần luôn để ý đến sức khỏe chính bạn. Nếu như kiêng cử không tốt, bạn có khả năng bắt gặp các vấn đề như viêm nhiễm âm đạo, dạ con, cổ dạ con, băng huyết... vì thế khi gặp triệu chứng khác thường, bạn yêu cầu ngay cơ sở y tế để thăm khám.

Sau thời điểm đình chỉ thai kỳ, sức khỏe thể chất còn yếu, bạn có khả năng dùng thuốc y học cổ truyền hợp nhất cùng tây y để vừa chữa vừa y tá thân thể. Một trong các trung tâm y tế có tên tuổi tại Hà Nội trong ứng dụng đông tây y hợp nhất là phòng khám Thái Hà.

Vậy nên, bạn đã tự giải đáp được nghi vấn sau khi đình chỉ thai nghén có được tám không, cùng với hiểu được các lưu tâm sau nạo phá thai khác. Bạn nên hoàn toàn tuân theo một số chỉ dẫn này để sức khỏe thể chất của mình được phục hồi về trạng thái tốt nhất.