# 流产后多久可以上班

来源：网络 作者：清风徐来 更新时间：2025-04-19

*第一篇：流产后多久可以上班流产后多久可以上班重庆现代女子医院核心提示：人流手术后多久可以上班?这是很多上班族在还没有做好生育准备时意外怀孕后，打算做人流手术的一个疑虑，对她们目前的状况而言，不允许因为人流手术而耽误她们太多的工作和正常生活...*

**第一篇：流产后多久可以上班**

流产后多久可以上班

重庆现代女子医院核心提示：人流手术后多久可以上班?这是很多上班族在还没有做好生育准备时意外怀孕后，打算做人流手术的一个疑虑，对她们目前的状况而言，不允许因为人流手术而耽误她们太多的工作和正常生活时间。那这个人流后休养时间大概需要多久呢?人流手术后多久可以上班?这是很多上班族在还没有做好生育准备时意外怀孕后，打算做人流手术的一个疑虑，对她们目前的状况而言，不允许因为人流手术而耽误她们太多的工作和正常生活时间。那这个人流后休养时间大概需要多久呢?

人流后多久可以上班呢?专家说，人流后最好的应该是休息14天，人流后过早上班对身体恢复不利，而且太累，没休息好的话会让女性疾病缠身，如果实在没有条件休息，那么人流前就要选择正规的医院做最好的无痛人流手术，术后马上工作的话最好是不能太劳累的，多注意休息，营养也要丰富。

以上内容就是对人流后多久可以上班的相关介绍，专家提示：由此可见为了能尽快恢复，女性朋友在人流后最好休息一个星期后再上班。人流手术对女性朋友有一定的伤害，因此在人流后一定要休息好后再上班，同时为了恢复快，人流后应重视饮食的补养，这对女性身体健康有很大的影响。因为流产对身体有一定的损伤，丢失一定量的血，加上流产过程中心理上承受的压力和肉体上的痛苦，产后的身体

比较虚弱，有的人还会有贫血倾向。因此，适当的进行补养是完全必要的，补养的时间以半月为宜，平时身体虚弱、体质差、失血多者，可酌情适当延长补养时间。

**第二篇：流产后多久可以生孩子**

流产是所有女人都不愿面对的状况，但又往往是不得不面对的现实。据世界卫生组织估算，目前全世界每年有2600万至5300万人有1次人工流产经历，有越来越多的年轻女性因为对流产知识的缺乏，而忽视了自己的健康。那么流产以后怎么样会让子宫恢复得更快?流产后多久可以要孩子?

自然流产后多久能怀孕：自然流产后等待再次妊娠的时间会影响女性的心理状况，如果自然流产后等待8个月没有怀孕，妊娠信心会很快减退。研究表明，自然流产后在3个月内再次妊娠，流产的发生率为1 6%-20%，与3个月以上再次妊娠比较，再次流产的发生率没有明显增加。研究发现，妊娠间隔时间超过1年以上者，流产发生率明显高于1年内妊娠者。

最关键的是，你不要为流产而自责。女性通常会在某种程度上认为流产是自己造成的。但是一旦怀孕期间开始出现流产征兆，可以说，谁都没办法阻止它发生。流产不大可能是因为你做了什么才造成的。最常见的情况是，你肚子里的胚胎从怀孕那一刻起就出现了染色体异常，因此导致流产。

你在准备再度怀孕前，最好尽量让自己保持最佳的健康状态，孕前一定要注意健康饮食并坚持锻炼。如果你抽烟或喝酒，最好现在就戒掉。另外，在准备怀孕期间，别忘了补充叶酸。如果你不知道该怎么办，请医生根据你的情况为你开叶酸片，或者包含至少400微克(0。4毫克)叶酸的孕期维生素及矿物质补充剂。

人流后的注意事项

1、生活有规律：起居以平和为上，如早晨多吸新鲜空气，适当的活动，每日保证睡眠8小时，条件允许可午睡，既不要太逸(如过于贪睡)亦不可太劳逸则气滞，导致难产;劳则气衰，导致伤胎流产。养成每日大便定时习惯，保证大便通畅，但应避免用泻药。

2、注意个人卫生：多换衣，勤洗澡，但不宜盆浴、游泳。特别要注意阴部清洁，防止病菌感染。衣着应宽大，腰带不宜束紧。平时应穿平底鞋。

3、保持心情舒畅：妇产科研究者认为自然流产是因为孕妇脑皮层下中枢兴奋亢进所致，试验证明神经系统的机能状态对流产起着决定性的作用，因此妊娠期精神要舒畅，避免各种刺激，采用多种方法消除紧张、烦闷、恐惧心理，以调和情志。

4、定期做产前检查：妊娠中期就应开始定期进行产前检查，以利医生及时发现和处理异常情况，并可指导孕期保健。

**第三篇：流产后注意事项和饮食**

流产后注意事项和饮食

无论是自然流产、人工流产或药物流产，流产后子宫、卵巢等生殖器管要恢复到正常状态，需要一段时间来进行适当的调养修复。在此期间流产女性要特别注意一些禁忌和饮食上的调养。那么流产后注意事项有哪些？如何饮食保养更快恢复身体呢？斐裳爱流产营养为你一一解答。

1、流产后注意事项：

（1）流产术后要卧床休息1～2天，注意观察阴道流血及腹痛情况。如出现阴道流血增多或阴道流血持续时间长、腹痛、发热等情况速到正规医院就诊。

（2）流产后一个月内禁止房事及盆浴，注意会阴清洁，勤换内裤及卫生垫，以防感染。不要盲目服用抗生素或外用清洁剂，必须在医生指导下使用。

（3）术后2周内，适当卧床休息，不做重体力劳动

（4）根据流产原因不同，对妇女的情绪及心理的调适与支持都很重要，家人要在关注她们生活、饮食、起居的同时，也要兼顾她们的心理及精神上层面的照顾。

（5）如阴道流血干净后无发热及其他不适的，可按中医脏腑、气血、寒热虚实进行辨证，采用食疗或药膳进行调养。

（6）流产后要采取避孕措施，避免再次怀孕。正常情况下子宫内膜修复期为半年左右.所以需要特别注意，以防止再次怀孕。

2、流产后饮食保养：

（1）家人要注意孕妇的情绪，孕妇由于刚失去孩子会有一定的心理负担，因此家人一定要注意好她们的情绪，以免发生意外。

（2）流产后注意事项要在饮食上注意多进食优质蛋白，如豆类，奶类，进食维生素丰富食物，如新鲜蔬菜，水果，及含铁丰富的食物，以补充造血原料，但不能够吃辛辣、刺激、生冷食物。

（3）要适当补充营养，斐裳爱流产专用营养，因为手术后会引起少量出血，这样身体会受到一定的伤害，因此，人工流产后一定要补充足够的含蛋白质、维生素的食品，如瘦肉、蛋类、鲜鱼、奶或豆制品等。

3、流产后饮食禁忌：

（1）不吃或少吃油腻生冷食物，不宜食萝卜、山楂、苦瓜、橘子等有理气、活血、寒凉性食物。

（2）少吃燥热动火食物，如韭菜、榨菜、雪里红、香菜、羊肉等食物。

（3）忌食刺激性食品，如辣椒、酒、醋、胡椒、姜等，这类食品均能刺激性器官充血，增加月经量。

（4）忌食螃蟹、田螺、河蚌等寒性食物。

专家指出，做流产对女性的身体和身心都造成了很大的伤害，尤其是第一胎做流产的女性朋友，如果不注意休息和调养，很可能会影响以后的生活，所以了解些流产后注意事项知识很有必要。

**第四篇：分居多久可自动离婚**

分居多久可自动离婚

一、分居多久自动离婚、分居两年自动离婚、分居两年是否判离婚？

1.婚姻法第32条规定：因感情不和分居满二年的；经调解无效，应准予离婚。

2.这是指夫妻因分居而离婚的理由，两个法定条件(感情不和、分居两年)缺一不可，因此分居两年并不会自动离婚。

3.因客观原因造成夫妻因分居的，如夫妻俩分别在两个城市工作，没有同居的条件，这种夫妻分居的情形，不是因感情不和而分居，即使夫妻分居时间满两年也不会判离婚。

4.满足这两个法定条件需要具备两方面的证据，一是分居时感情不和的证据，二是时间持续满二年证据，二者缺一不可。

二、夫妻分居多久可以离婚、分居多久才能离婚？

1.分居多久才能离婚，婚姻法没有明文规定。

2.婚姻法规定，夫妻分居两年可以作为认定夫妻感情破裂的一种因素，但法院是否判决离婚还要看具体情况。

3.夫妻双方如果要离婚，随时可以协议离婚。

三、分居半年、一年、两年可以离婚吗、分居多长时间可以离婚？

1.法院判决离婚的依据是“夫妻感情确实破裂”，夫妻分居两年可以作为认定夫妻感情破裂的一种因素。

2.如果一方要离婚而另一方不愿意离婚的，只有诉讼离婚（打官司）了。

3.第一次判决不予离婚的，六个月后可以再次起诉离婚，这时法院一般都会判离。

深圳律师：黄华(12年律师经验)

律师咨询：\*\*\*

执业律所：广东蛇口律师事务所(中国首家律所)

联系地址：深圳市南山区创业路海王大厦A座14层 深圳黄华律师：http:///people/hhualawyer/

**第五篇：流产后的保健知识**

流产后的保健知识（关爱自己）

1.加强营养：流产后或多或少地失血，加上早孕阶段的妊娠反应，流产后一般都会使身体变得比较虚弱，有些人还会出现轻度贫血。因此，流产后应多吃些营养丰富的补养品，以及新鲜蔬菜和水果。如瘦肉、鱼、蛋、鸡、乳、海产品、大豆制品等。

2.讲究个人卫生：流产时，子宫颈口开放至完全闭合需要一定时间，故流产后要特别注意讲究个人卫生。要保持阴部清洁，内裤要常洗常换，半个月内不可盆浴。还应提出的是，流产后1个月内，子宫尚未完全恢复，要严禁过性生活，以防感染。

3.休息好，防止劳累过度：流产后须卧床休息两周，不可过早地参加体力劳动，严防过度疲劳和受寒受潮。否则，易发生子宫脱垂的病症。

4.不可急于再次怀孕：流产后子宫内膜需要4-5个月的时间才能完全恢复正常，在这期间，应严防再次怀孕，因为子宫内膜未恢复正常就怀孕对胎儿生长和以后生产都有不利影响。

5.保持心情愉快：不少妇女对流产缺乏科学的认识，流产后情绪消沉，有些人还担心以后再次发生流产而忧心忡忡。这个顾虑是不必要的。因为绝大多数的自然流产都是偶然的，并且，自然流产的胎儿70%左右都是异常的病态胚胎，主要是染色体异常所致，它们很难发育成为成熟胎儿。1 自然流产可以被认为是一种有利于优生的自然淘汰，不必为此忧虑。愉快的情绪，会加速流产后身体的康复，有益于健康。

药物流产后怎样避免感 染 0 由于药物流产中绝大多数病人不需要进行清宫术，因此盆腔感染的机会要比行人工流产手术者少。但并不是说药物流产就不会发生宫腔感染。如果药物流产后患者在生活中不加以注意，对药物流产后的注意事项不予以重视，同样有可能患盆腔炎症。

(1)禁止性生活：有的人药物流产后出血时间很长，有的人却很短，也有的人出血时有时无。无论哪种情况，在未行经之前都禁止性生活。因为药物流产时宫颈口处于松驰状态，阻止细菌进入宫腔的作用减弱。性生活时，男性包皮中潜藏的细菌及女性外阴、阴道、宫颈中的细菌可以乘机上行感染宫腔；同时，胚胎组织剥脱后血窦开放，易于被细菌感染。

(2)药物流产后一个月内不洗盆塘，不做阴道冲洗，禁止游泳。

(3)所用卫生巾、卫生纸要选用合格产品；卫生巾要勤换；不穿化纤面料的内裤；内裤每日换洗。

(4)阴道出血超过7天时应在医生指导下服用抗生素预防感染。出血超过两周仍淋漓不止者，应到医院查明原因，必要时行清宫术。

(5)凡因药物流产失败或不全流产、大出血而行清宫术者，术后必 2 须服用抗生素。

（6）药物流产后也要注意休息，避免劳累。可服用益母草膏等活血化瘀药物以促进子宫收缩，排出胚胎组织，减少阴道出血量，缩短出血时间。

(7)注意饮食调补。多食优质蛋白以增强体质，但不要过食油腻，以防滋腻碍胃。

药物流产后出血时间长怎么办？

允许在门诊进行药物流产的仅限于怀孕49天内的妇女，此时子宫内有两种妊娠组织，一种是胎囊，将来胎儿在这里长出；另一种是蜕膜。药物流产的目的就是阻止胎囊在宫腔中继续生长发育，并通过子宫收缩将其排出体外。药物流产过程中如果见到胎囊排出，就可以认为堕胎基本完成。但是，由于附着在子宫内壁上的蜕膜还没有完全随胎囊排出，因此子宫的收缩受到影响，出血不会马上停止。一般地，药物流产胎囊排出后的出血天数平均为18天，引起出血时间长的原因可能是蜕膜剥脱不完全，影响子宫收缩止血；或是胎囊排出不完整，导致不全流产；少数病人为药物流产术后感染，出现子宫内膜炎症所引起。

按规定，胎囊排出两周以后应该到所在药物流产单位进行复诊。此时如果出血仍未停止，需要进行尿妊娩化验及B超检查，诊断为不全流产者就应该做清宫术，术后阴道出血10天内会停止。如果出血不止因蜕膜剥脱不全所致，但就诊时出血不多，可以服用益母草膏或中药生化汤，也可以肌注催产素促进子宫收缩，以排出剩余的蜕膜组织。出血多于月经量的病人一般要行清宫术。有的病人认为，治疗药物流产后出血淋漓不净，只要服用安络血、止血敏等止血药就可以了，这是不对的。因为止血药是通过改变体内凝血机制而达止血目的，并不能将宫腔内的残留物排出体外，因此不能从根本上解决问题。只有当子宫腔内的胚胎组织基本排净，子宫收缩良好时，出血才会停止。值得注意的是，药物流产的妇女有时会突然出现出血明显增多，可能是月经量的几倍，并伴有大血块，这是因为胚胎组织剥脱、排出不畅造成的，此时需要立即去医院就诊，行清宫术以止血。

由于药物流产出血时间较长，宫颈口松驰，会给细菌的滋生及逆行感染提供机会。因此，如果阴道出血超过7天，应该常规服用抗生素3～5天预防感染。少部分病人药物流产后不注意卫生，在出血量少或出血暂时停止时游泳、行房事，结果造成宫腔感染，引起子宫内膜炎。此时患者阴道出血量不一定多，但有腥臭味，可能夹有黄色分泌物，或伴有小腹隐痛。治疗要给予足量的抗生素，并服用益母草膏或生化汤，促进未排出的胚胎组织尽快排出。炎症控制后如果B超检查证实宫腔内仍有残留组织，可以行清宫术，术后继续抗炎治疗。

药物流产后的阴道出血经常出现时有时无的现象，患者不要因为阴道没有出血就认为可以游泳，进行性生活，这是不对的。无论是药物流产还是人工流产手术，游泳、性生活都应该在来过一次月经后再进行。否则，都有可能导致盆腔炎症的发生。

人工流产后为何会引起不孕

人工流产后一年，如不采用任何避孕措施而不怀孕，为继发不孕，个别妇女在人工流产后会发生不孕现象。

人工流产后引起不孕的原因有：

1．输卵管炎症阻塞

由于受术者有较重的宫颈炎或手术时消毒不严，可将细菌带入官腔，从而引起输卵管炎造成输卵管阻塞，阻碍卵子和精子相遇受精。

2．宫颈和宫腔粘连

在人工流产过程中，由于吸宫或刮宫过度，损伤了子宫颈管和子宫内膜，随后引起宫颈粘连阻塞或官腔粘连缩小，这样精子就不能通过子宫颈管进入官腔，或使受精卵不能著床和发育。

3．闭经

在过度吸宫或刮宫时，将子宫内膜基底层吸净，或用刮匙过度搔刮将子宫内膜基底层刮掉，使子宫内膜不能再生，造成长期闭经，这样受精卵也就设有著床之处。

人工流产，特别是短期内多次人工流产，容易引起输卵管炎、宫颈和官腔粘连、闭经等，因而造成不孕。所以，人工流产不宜多做，应坚持做好避孕工作。

人工流产后的饮食原则

人工流产后仍然必须对各种食物在数量上、质量上以及相互搭配上作出合理安排，以满足机体对蛋白质、碳水化合物、脂肪、维生素、无机盐、水和纤维素的需要。为了促进人工流产后的康复，饮食调整应注重以下几点：

(1)蛋白质是抗体的重要组成成分，如摄入不足，则机体抵抗力降低。人工流产后半个月之内，蛋白质每公斤体重应给1．5克～2克，每日量约100克～150克。因此，可多吃些鸡肉、猪瘦肉、蛋类、奶类和豆类、豆类制品等。

(2)人工流产手术后，由于身体较虚弱，常易出汗。因此补充水分 6 应少量多次，减少水分蒸发量；汗液中排出水溶性维生素较多，尤其是维生素C、维生素B1、维生素B2，因此，应多吃新鲜蔬菜、水果。如此，也有利于防止便秘。

(3)在正常饮食的基础上，适当限制脂肪。术后一星期内脂肪控制在每日80克左右。行经紊乱者，忌食刺激性食品，如辣椒、酒、醋、胡椒、姜等，这类食品均能刺激性器官充血，增加月经量，也忌食螃蟹、田螺、河蚌等寒性食物。

人工流产后怎样进行补养

流产后应重视饮食的补养，这对女性身体健康有很大的影响。因为流产对身体有一定的损伤，丢失一定量的血，加上流产过程中心理上承受的压力和肉体上的痛苦，使流产后的身体比较虚弱，有的人还会有贫血倾向。因此，适当的进行补养是完全必要的，而补养的程度、持续的时间，应视流产者的体质、失血多少，全面衡量而定。

首先要保证优质蛋白质、充足的维生素和无机盐的供给，尤其是应补充足够的铁质，以预防贫血的发生。食物选择既要讲究营养，又要容易消化吸收。可供给鲜鱼、嫩鸡、鸡蛋、动物肝、动物血、瘦肉、大豆制品、乳类、大枣、莲子、新鲜水果和蔬菜。不吃或少吃油腻生冷食物，不宜食萝卜、山楂、苦瓜、橘子等有理气、活血、寒凉性食物。应多吃易于 7 消化99食物。补养的时间以半月为宜，平时身体虚弱、体质差、失血多者，可酌情适当延长补养时间。

流产后食疗方

(1)鸡蛋枣汤。鸡蛋2个，红枣10个，红糖适量。锅内放水煮沸后打入鸡蛋卧煮，水再沸下红枣及红糖，文火煮20分钟即可。具有补中益气和养血作用。适用于贫血及病后、产后气血不足的调养。

(2)荔枝大枣汤。干荔枝、干大枣各7枚。共加水煎服，每日1剂。具有补血生津作用。适用于妇女贫血及流产后体虚的调养。

(3)豆浆大米粥。豆浆2碗，大米50克，白糖适量。将大米淘洗净，以豆浆煮米作粥，熟后加糖调服。每日早空腹服食。具有调和脾胃、清热润燥作用。适用于人流后体虚的调养。

(4)乳鸽枸杞汤。乳鸽1只，枸杞30克，盐少许。将乳鸽去毛及内脏杂物，洗净，放入锅内加水与枸杞共炖，熟时加盐少许。吃肉饮汤，每日2次。具有益气、补血、理虚作用。适用于人流后体虚及病后气虚、体倦乏力、表虚自汗等症。

(5)糖饯红枣。干红枣50克，花生米100克，红糖50克。将干 8 红枣洗净后用温水浸泡，花生米略煮，去皮备用。枣与花生米同入小铝锅内，加水适量，以文火煮30分钟，捞出花生米，加红糖，待红糖溶化收汁即成。具有养血、理虚作用。适用于流产后贫血或血象偏低等。

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！