

# Phá thai nhiều lần dẫn đến hậu quả gì?

Việc [phá thai không đau ở Hà Nội](#) ngày càng trở nên phổ biến. Đặc biệt là những cặp vợ chồng trẻ yêu nhau nhưng chưa có đủ kiến thức về các biện pháp tránh thai. Họ cũng chưa sẵn sàng làm cha mẹ. Hoặc hậu quả của việc phá thai nhiều lần là không thể lường trước được.



## Phá thai nhiều lần dẫn đến hậu quả gì?

Phá thai, đặc biệt là phá thai nhiều lần bất chấp cảnh báo, có thể gây ra hậu quả tiêu cực. Đỉnh điểm là nhiều phụ nữ mất khả năng làm mẹ sau nhiều lần [phá thai](#). Hậu quả của việc làm đó thường nguy hiểm, bao gồm: Mất cân bằng nội tiết tố: Phá thai nhiều lần có thể dẫn đến mất cân bằng nội tiết tố. Các triệu chứng bao gồm: kinh nguyệt không đều, v.v., có thể ảnh hưởng đến quá trình mang thai sau này của người phụ nữ. Ảnh hưởng nghiêm trọng tới sức khỏe phụ nữ. [Phá thai ở đâu](#) đòi hỏi bác sĩ phải thực hiện phẫu thuật trên các bộ phận của hệ thống sinh sản nữ: âm đạo, cổ tử cung, v.v. Vì vậy chắc chắn nó có thể ảnh hưởng tới sức khỏe phụ nữ và dẫn đến trầm cảm. Cân nặng gây ung thư

Tăng nguy cơ vô sinh: Thông thường, đối với các cặp vợ chồng trẻ, khi có thai ngoài ý muốn, họ quá lo lắng để tìm “giải pháp”. Vì vậy, việc phòng khám thực hiện phẫu thuật không đáp ứng được yêu cầu mà Bộ Y tế đặt ra là điều khó tránh khỏi. Điều này sẽ dẫn đến một số tình huống xấu: sảy thai, nhiễm trùng cổ tử cung,... sẽ ảnh hưởng đến việc mang thai sau này. Tăng nguy cơ sảy thai: Sảy thai nhiều lần có thể khiến niêm mạc tử cung trở nên rất mỏng.

Ảnh hưởng đến quá trình làm tổ của thai nhi trong bụng mẹ. Vì vậy, tình trạng sảy thai, sảy thai rất dễ xảy ra. Phá thai nhiều lần có thể dẫn đến vô sinh. Theo thống kê, những phụ nữ từng phá thai có nguy cơ bị vô sinh thứ phát cao gấp 2,5 lần so với những phụ nữ chưa từng phá thai.

Đủ để nói, hậu quả của việc [chi phí phá thai](#) trong mỗi trường hợp có thể cực kỳ nguy hiểm. Trường hợp nặng có thể dẫn đến vô sinh và những hậu quả khó lường khác

## Kiểm tra sức khỏe sinh sản sau khi phá thai

Theo thống kê, cứ 10 ca phá thai thì có 1 ca bị nhiễm trùng tử cung. Cứ mỗi lần sảy thai thì có một tử cung bị tổn thương. Vì vậy, bạn không nên chủ quan đánh giá sức khỏe của mình sau khi phá thai. Đặc biệt là sảy thai nhiều lần.

Nếu không được điều trị, tình trạng có thể ngày càng trở nên nghiêm trọng. Dẫn đến vô sinh hoặc sảy thai nhiều lần trong tương lai. Vì vậy, việc kiểm tra sức khỏe sinh sản sau sảy thai là rất cần thiết.

Nếu bạn đã [các cách phá thai](#) nhiều lần và bây giờ muốn có thai. Bạn cần đi khám sức khỏe sinh sản để được bác sĩ tư vấn và điều trị. Có thể khó mang thai do sảy thai nếu bạn mắc một trong những tình trạng sau.

Đặc biệt, nó sẽ được xác định theo từng trường hợp cụ thể. Bác sĩ sẽ kê đơn thuốc để giúp bạn cải thiện sức khỏe. Bằng cách này, bạn có thể trở thành mẹ và tránh được những tình huống đáng tiếc: sảy thai, chửa ngoài tử cung, v.v.

Mọi người nên có kiến thức đầy đủ về biện pháp tránh thai an toàn. Để tránh những tình huống đáng tiếc

## Nên ăn gì sau phá thai?

Theo lời khuyên của một số chuyên gia, sau khi sảy thai, bạn nên ăn nhiều hơn bình thường những thực phẩm có vitamin nhóm B, vitamin C, protein và chất xơ. Những dưỡng chất này giúp xây dựng khả năng miễn dịch và phục hồi sức khỏe nhanh chóng. Chi tiết:

### Nhóm thực phẩm giàu protein

Protein (hay còn gọi là protein) cung cấp cho cơ thể nguồn năng lượng dồi dào. Đặc biệt, nhóm thực phẩm này sẽ giúp cơ thể sản sinh ra nhiều máu hơn, giúp bù đắp lượng máu đã mất trong quá trình sảy thai. Khi cơ thể khỏe mạnh, bạn sẽ ít có nguy cơ mắc các biến chứng có hại về sau. Thực phẩm chứa nhiều protein bao gồm thịt bò, thịt lợn, thịt gà, cá, tôm, đậu... Tuy nhiên, để kiểm soát cân nặng, bạn có thể điều chỉnh chế độ ăn uống như chỉ ăn cá ngừ, thịt nạc, ức gà,... thay vì ăn quá nhiều chất béo.

## Nhóm thực phẩm này chứa nhiều vitamin và sắt

Sau khi sảy thai, một số phụ nữ bị táo bón do sự thay đổi nội tiết tố trong cơ thể đột ngột. Vì vậy, việc bổ sung thực phẩm giàu vitamin và sắt là vô cùng cần thiết. Rau củ quả là thực phẩm tốt cho cơ thể, có tác dụng hạn chế táo bón, giúp cơ thể đủ máu và tăng sức đề kháng. Một số loại rau mà phụ nữ sau khi [phá thai an toàn](#) thai nên ăn để chống táo bón gồm có bơ, chuối, khoai lang, đu đủ,... Ngoài ra, cần bổ sung thêm kiwi, cam, quýt, nho, dâu tây. Dâu tây, bưởi... vì những loại quả này chứa nhiều vitamin C và sắt, từ đó làm giảm nguy cơ thiếu máu do thiếu sắt.

## Ngũ cốc bổ dưỡng

Ngũ cốc là nguồn thực phẩm giàu chất xơ, vitamin và không chứa chất béo có hại. Vì vậy, sau khi sảy thai, bạn nên bổ sung các loại ngũ cốc nguyên hạt vào chế độ ăn uống của mình như yến mạch, lúa mạch, đậu xanh.... Ngoài ra, bánh mì hoặc gạo lứt cũng là những lựa chọn tốt cho sức khỏe.

## Các loại rau xanh

Các loại rau có màu xanh đậm như rau bina, bông cải xanh... nên được bổ sung vào khẩu phần ăn hàng ngày vì chúng rất có lợi cho sức khỏe phụ nữ sau sảy thai. Rau xanh không chỉ cung cấp nhiều chất xơ mà còn hỗ trợ quá trình sản xuất hồng cầu, giúp hạn chế nguy cơ thiếu máu do thiếu sắt.

## Nhóm thực phẩm giàu chất béo omega-3

Sau khi phá thai tại các [địa chỉ phá thai an toàn](#), nhiều phụ nữ phải đối mặt với những cảm xúc tiêu cực, dẫn đến lo âu, trầm cảm và những tổn thương tinh thần khác. Chất béo omega-3 cùng với vitamin B12 và kẽm sẽ giúp bạn cân bằng tâm trạng, kiểm soát cảm xúc và suy nghĩ, từ đó giảm nguy cơ trầm cảm. Những thực phẩm có chứa omega-3, kẽm và vitamin B12 có lợi cho sức khỏe là cá hồi, cá trích, cá mòi, hàu, trứng...

## Sữa tươi

Sữa tươi ít béo không chỉ giúp phụ nữ sau phá thai kiểm soát cân nặng mà còn có thể bổ sung dưỡng chất vào chế độ ăn hàng ngày.

## Uống đủ nước

Điều quan trọng nhất trong chế độ ăn uống của phụ nữ sau sảy thai là uống đủ nước. Bổ sung lượng nước cần thiết có thể giúp làn da trở nên hồng hào, quá trình trao đổi chất diễn ra tốt hơn, cơ thể trở nên mềm mại và khỏe mạnh hơn. Một cách tốt để kiểm tra xem bạn có bị mất nước hay không là nhìn vào màu nước tiểu. Nếu nước tiểu có màu vàng

nhật thì bạn đang uống đủ nước. Ngược lại, khi nhận thấy nước tiểu của mình có màu vàng sậm thì bạn cần bổ sung thêm nước.

## Nên tránh ăn gì sau phá thai?

Sau khi dùng [phương pháp phá thai an toàn](#), ngoài việc bổ sung các thực phẩm giàu dinh dưỡng, phụ nữ sau sảy thai cũng cần tránh những thực phẩm sau để giúp sức khỏe nhanh hồi phục:

- Những thực phẩm có vị cay và chứa nhiều chất béo như các món chiên, xào, xào,...
- Thực phẩm ít chất xơ và nhiều đường vì có thể gây táo bón
- Thực phẩm có xu hướng gây viêm hoặc nhiễm trùng
- Chất kích thích như bia, rượu