



关于孕产妇的中医药保健

内 容 导 向

- ❁ 一、孕妇中医保健
- ❁ 二、产妇日常中医保健知识
- ❁ 三、产妇日常中医保健适宜技术和方法

一孕妇中医保健

- ❁ 孕期生理特点：
- ❁ “血感不足、气易偏盛”
阴血下注冲任，以养胎元
“产前一盆火”

一 孕妇中医保健

- ❁ 妊娠初期---饮食偏嗜，呕恶头晕
- ❁ 孕三月后—白带增多，乳头乳晕着色
- ❁ 孕四月后---自觉胎动，小腹膨隆
- ❁ 孕六月后---肿胀-胎阻气机水道不利
- ❁ 妊娠末期—尿频便秘

一孕妇中医保健

- 一、端正言行
- 二、调养饮食
- 三、调畅情志
- 四、起居有常
- 五、谨慎用药

一孕期中医保健

分期保健要点：

- 1、早期养胎气
- 2、中期助胎气
- 3、后期利生产

异常情况注意

1、妊娠呕吐

妊娠早期，出现头晕、乏力，食欲不振，喜酸食物或厌恶油腻、恶心、晨起呕吐等一系列反应，属于早孕反应范畴。严重者应及时转诊。

❁ 一、妊娠呕吐

饮食宜清淡、易消化
忌肥甘厚味及辛辣之品
少食多餐、可适当食疗

- ❁ 1、妊娠呕吐—食疗
- ❁ 含服：鲜姜片、乌梅、陈皮
- ❁ 蔗姜饮：甘蔗汁1杯、鲜姜汁1汤匙、橘皮20g代茶饮
佛手、苏梗各15g，粳米30-60g，白糖适量

❁ 二、妊娠血虚

- ❁ 中医认为妊娠后血聚于下以养胎，故孕妇“**血感不足、气易偏盛**”。

临床常见**面色淡黄或少华**

适时适当增加营养，注意休息，也可食疗

- ❁ 2、妊娠血虚—食疗
- ❁ 阿胶粥—阿胶10g、糯米10g，红糖适量
- ❁ 山药山萸粥—山萸60g、山药30g、粳米100g，白糖适量

❁ 3、妊娠便秘

妊娠期妇女易出现便秘，久之易诱发痔疮或使原有痔疮加重。便秘未予改善，导致排便时孕妇腹压增大，易致胎动不安。

❁ 3、妊娠便秘——以预防为主

❁ 多食蔬菜 香蕉 蜂蜜

定时排便

❁ 4、胎动不安

症状：小腹不适或隐痛，伴腰酸、或阴道极少量出血。

处理：及早医院就诊

❁ 一、产妇生理特点

1、阴血骤虚 元气耗损 百脉空虚

“产前一盆冰”

2、易发生瘀血阻滞现象

3、泌乳育儿

4、子宫缩痛，排出恶露

❁ 二、病理特点

产后多“瘀”多“虚”

- 1、产后生理变化
- 2、素体禀赋不足
- 3、产后摄生失慎

❁ 三、日常中医保健知识

重视“三审”防病未然

1. 审少腹痛与不痛—辨恶露有无停滞
2. 审大便通与不通—验津液的盛衰
3. 审乳汁行与不行和饮食多寡—查胃气的强弱

❁ 四、产后养生须知

寒温适度 起居有方

饮食清淡 营养易

消化

心情舒畅 环境安

和

产后百日内不宜同房
谨慎用药与进补

❁ 产后经常出现下述症状

乳汁蓄积或缺乳

腹痛

便秘

多汗

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/758124026034006063>