

# 孕產期婦女的生理反映及中醫調護

蒋科慧中医师

October 22, 2011



# 妊娠生理

## ➤ 受孕机理

受孕的机理在于肾气充盛，天癸成熟，冲任脉通盛，男女之精适时相合，使可构成胎孕。

## 二、妊娠的生理现象

1. 月经停闭 生育期的妇女，月经一贯正常而突然停闭，首先应考虑妊娠。
2. 脉滑 妊娠后出现脉滑，是中医候胎重要依据之一。
3. 妊娠反应 孕后常出现胃纳不香或饱胀不思饮食或恶心欲呕、择食的早孕反应。3个月内逐渐适应或消失。
4. 子宫增大 早孕40多天，可扪及子宫增大变软，子宫颈紫蓝色质软。非孕时子宫容量为5ml，至妊娠足月约5000ml，增加1000倍。子宫重量，非孕时50g，至足月妊娠约1000g，增加20倍。
5. 乳房变化 乳房自孕早期开始增大、发胀。乳头增大变黑，易勃起。乳晕加大变黑，乳晕外周散在褐色小结节状隆起。妊娠4~5个月起，少数孕妇挤压乳头可有少量乳汁。
6. 下腹膨隆 妊娠3个月以后，可于下腹部手测子宫底高度以候胎之长养。

# 西医怀孕知识

- [http://www.emedicinehealth.com/slideshow\\_conception\\_pictures/article\\_em.htm#](http://www.emedicinehealth.com/slideshow_conception_pictures/article_em.htm#)
- [http://www.emedicinehealth.com/slideshow\\_early\\_pregnancy\\_symptoms/article\\_em.htm](http://www.emedicinehealth.com/slideshow_early_pregnancy_symptoms/article_em.htm)

# 中医怀孕期调理



## ➤ 孕前调经

所谓调经是指调整月经，使行经时间规律，经期长短合宜，经量多寡正常化，因为量少也有可能内膜太薄，会使着床不易。此外，血色深浅和经痛的情况，都在调经的范围内。

# 孕前母体体质调理

## 1. 摄取取营养良饮食，

提前3月补充孕期维生素，因为里面有足够叶酸，叶酸是保证神经系统正常的重要原料。补充DHA。以高蛋白、低脂肪、性温和的食物为宜，多吃鱼虾、山药，因为多吃鱼虾、山药可增加受孕机率，有补肾、调先天精气之作用。

▪

## 2.生活尽量规律化

起床、睡觉、运动、上班、工作，最好做个规律而有内容的安排，这样的生活容易使心情平静，会增加受孕概率。

3. 保持愉快的心情

4. 不可随意使用抗生素或激素类药剂，除非是医生配给。

# 孕期4个阶段的中医药食调理



# 孕早期调养重点：养胎气

## ➤ 饮食清淡勿温补

多吃五谷杂粮，各种坚果，鱼，禽类，各样时令水果蔬菜。补充多酶片，孕妇维生素，DHA.

## ➤ 中医食疗止呕吐 (生姜茶，柠檬水，柚子)

## ➤ 养胎先调心

(多看，听美好和谐的东西，保持开朗)

# 孕中期调养重点：助胎气

## ➤ 多吃蔬果利通便

菊花茶、新鲜果汁, 富含铁质与高钙的食物  
养胎食疗:

- ✓ 黑豆100g和红枣十枚，煮排骨汤以养血。
- ✓ 党参30g、龙眼干10g和红枣十枚，煮水当茶饮，以滋养气血。
- ✓ 西洋参3g炖瘦肉100g，贫血者炖牛肉。

- 闲逸得当利调养
- 可适量在医生指导下补钙

# 产前调养重点：利生产

- 怀孕后期，多数孕妇会脾气虚，不能制水出现水肿，及阴虚血热，胎热不安，出现早产。此期孕妇衣着要宽松，不能坐浴，要行走摇身，心静不可大怒。

# 食疗

- 茯苓粉粥：茯苓粉**15**克，稻米**50**克，红枣七枚(去核)
- 鲤鱼赤小豆粥：鲤鱼一尾，去鳞及肚肠，洗净，用水煮熬成白汤，滤汁。再将赤小豆**100**克煮粥，候豆熟放入鱼汁两、三匙调匀

- 薯蓣粥：生怀山药一杯加1杯米熬粥。
- 冬瓜排骨汤：冬瓜500克(不去皮)，排骨500克(切块)，葱、姜、大料、盐、香油适量。
- 鲫鱼羹：大鲫鱼500克(去鳞、肚肠，洗净)，大蒜1头，胡椒3克，陈皮3克，缩砂仁3克，葱、盐少许。将蒜椒等佐料放入鱼肚内，煮熟作羹，五味调和。

- 山药扁豆糕：山药(鲜者)500克，扁豆(鲜者)100克，陈皮丝6克，红枣肉500克。先将山药去皮切成薄片，再将扁豆、枣肉切碎，与陈皮丝共和匀，加入淀粉糊少许，分放在小碗中蒸熟后(即成碗糕)做早餐食之。

➤ 孕晚期饮食要热饮，不食燥热之品。要补气健脾，滋补肝肾以利生产。食疗可以用补而不燥的白木耳炖淮山和龙眼干;海参烩香菇瘦肉;党参、北芪、红枣茶。苦瓜不可多吃，因含有奎宁，会造成子宫收缩。临产时，不可大量服食补气药如野山泡参、西洋参、高丽参等补气药，否则会造成气行血行，生产时出血过多。

# 孕9个月至分娩前后

此期胎儿已成熟。孕妇在分娩后，气血大亏，子宫回缩，恶露未净，宫颈及产道损伤，容易引起小腹不适、头晕乏力、腰酸背痛、耳鸣眼花、面色苍白，此时产妇要卧床休养，保暖，不可受寒。注意空气新鲜，避免油烟、灰尘，应该多饮水以补充体液，忌吃冷饮和油腻、有腥味、坚硬不消化的食物。饮食方面应该注意营养，应多吃些蛋白质丰富和易消化的食物，如牛奶、鸡蛋羹、牛肉汤等，此外，还应该多食维生素丰富的新鲜瓜果蔬菜。

# 产褥期保健内容及特点

- 1.见红。 接近分娩发动或分娩已发动时，阴道有少量血性分泌物和黏液。
- 2.离经脉 临产时可扪得产妇中指本节有脉搏跳动，称为离经脉。
- 3.阵痛 从有规律的宫缩开始至产门开全（子宫颈口完全扩张）的腹部阵发性疼痛，称阵痛，开始时阵痛间隔时间约15分钟，逐渐缩短为5~6分钟，最后为2~3分钟，这一现象称开口期，分娩正式发动。
- 4.分娩过程 即产程，划分为四期，是产科助产的重要时期。

➤ 产后真元大损、气血空虚”，必须“居室宜避风，衣着应温凉适宜，以防外感，饮食宜淡泊，勿食生冷坚硬，勿食肥腻煎炒，以免食伤；并不宜力役动作，不宜交合。心志宜合，思虑宜绝，非恐忧郁，大怒大喜，皆不犯。”

## 饮食起居

- 产后最初1~2日可酌情进饮食或普食，忌多食，以免引起消化不良。泌乳及乳汁质量与母体营养状况有直接关系，故乳母所需营养较一般要求为高。
- 产后第一天应卧床休息，以恢复体力，以后可下床活动，以促进机体功能的恢复。产后6周内，松驰的盆底组织尚未恢复，应避免重体力劳动，防止阴道壁胀出，甚至子宫脱垂。

## 恶露的概念及持续时间

恶露是产后自子宫排出的余血浊液，先是暗红色的血性恶露，也称红恶露，持续3~4天干净；后渐变淡红，量由多渐少，称为浆液性恶露，7~10天干净；继后渐为不含血色的白恶露，2~3周干净。如果血性恶露10天以上仍未干净，应考虑子宫复旧不好或感染，当予以诊治。

- 恶露不下：产后生化汤。
- 主治产后血虚受寒，淤阻胞宫所致腹痛。
- 全当归24克，川芎9克，桃仁（去皮尖）6克，干姜（炮黑）2克，炙甘草2克。

用法一般是从产后第3天开始，水煎服，或酌加黄酒同煎。每日1剂，分2次服。连续服用3~7剂即可。

# 乳房的护理

- 保持乳房清洁，预防乳腺炎
- 预防乳腺炎和治疗方法有： 1.产后尽早哺乳； 2.哺乳前热敷促使乳汁畅流； 3.两次哺乳期间冷敷以减少乳房充血； 4.婴儿吸吮力不足时，可借助吸奶器吸引； 5.口服散结通乳中药，柴胡4g，王不留行、漏芦、通草各9g，当归12g.

# 产后哺乳

- 4-8小时后可开始，初产妇第3天，经产妇第2天开始分泌乳汁。开始是浅黄色初乳，5天后逐渐转为熟乳，一般喂8-12个月为佳。
- 催乳方：
- 通乳丹；人参、黄芪、当归、麦冬、通草、桔梗、猪蹄。
- 下乳涌泉散；王不留行(炒)、青皮、通草、漏芦、当归、桔梗、地黄、白芍、川芎、白芷、天花粉、柴胡、甘草、穿山甲。

# 产褥期的心理保健

- 产褥期的心理保健很重要。近年的报导，产妇中50%-70%会发生产母郁闷，这是指从开始分娩至产褥第7天内出现的一过性哭泣或忧郁状态，其特征是：处于轻快心情的产妇，凭一时激动即可泪流不止，病程短暂，一般24小时内即可恢复如常。产后抑郁的发病率在3.5%-33%之间，常出现在产褥第三周内或其 后，抑郁的内容往往以关于婴儿或丈夫事为主，自责自罪，有自杀企图并有他杀的念头。

产褥期产妇的心理障碍，原因是多方面的，与分娩后体内内环境发生调整，性激素的比例重新调配以及家庭关系、环境因素等都可能有关，做好产褥早期产妇的心理适应工作非常必要。

- 顺产产妇在产后6个小时就可以坐起来，次日可以下床行走。
- 做提肛运动有助恢复盆腔组织。
- 值得注意的是，提倡产后早期活动并不是指过早地进行体力活动，尤其是有负重的重体力活动。过早从事重体力活动，可能引起生殖系统韧带恢复不全，导致子宫及阴道壁脱垂。

# 诊所特配

- 产后补酒做月子。
- 产后补膏针对产后脱发，3个月后服。
- 产后食疗方。
- 各种补胎，安胎方。

# 联系方式

- 蒋科慧注册针灸师,中医师  
2927 Highland Lakes Dr.  
Missouri city, TX 77459
- 电话: 832-520-3640
- 接受保险