

2011年中医助理医师：产褥期与哺乳期卫生 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/651/2021_2022_2011_E5_B9_B4_E4_B8_AD_c22_651221.htm 产后，由于产时用力汗出和产创出血，阴血骤虚，卫表不固，抵抗力下降；恶露排出，血室已开，胞脉空虚，此时若护理不当，将息失宜，每易引起疾病！产妇分娩结束，到全身器官（除乳房外）恢复至未孕状态时的一段时间，称产褥期，约需6-8周，一般为6周。产后，由于产时用力汗出和产创出血，阴血骤虚，卫表不固，抵抗力下降；恶露排出，血室已开，胞脉空虚，此时若护理不当，将息失宜，每易引起疾病。因此，在产褥期要注意以下几方面。

- 1.寒温适宜产妇居室应空气清新，冷热适宜。不可当风坐卧，以免外邪侵袭。卫表不固，应避风寒，受之则遍身疼痛；室温不宜过高或过加衣被，特别是夏日暑天，可致中暑。
- 2.劳逸适度产妇要充分休息，保证睡眠时间，劳动不宜过早过累，以免导致恶露不绝、子宫脱垂。
- 3.调节饮食产后气血耗伤，又须化生乳汁哺育婴儿，极需加强营养。饮食宜选营养丰富而易消化的食品，忌食生冷或过食肥甘，以免损伤脾胃。
- 4.调和情志产妇精神要愉快，切忌暴怒或忧思，以免气结血滞，引起腹痛、缺乳等病变。
- 5.保持清洁会阴部的产创要注意消毒和护理。产褥期有恶露排出，血室已开，易致邪毒感染。产创已愈，可用温开水擦洗外阴，内裤及月经带应经常换洗和日光消毒。产妇分娩后30分钟即可开始哺乳，哺乳时限一般为12-24个月，即称哺乳期。婴儿至4-6个月时即应增加辅助食品。母乳是婴儿的最佳营养，不仅含有易于消化的各种营养素，而且还含有抵御病邪的抗体，因此

，应当尽量坚持母乳喂养。为了保持哺乳的顺利进行，应注意以下几个问题。1.清洁乳房每次哺乳前要用温开水清洗乳头和乳晕，特别是第一次哺乳更要彻底清洗，以免不洁之物带人婴儿口内。同时乳母先要洗手，免致污染乳头。按摩乳房，避免乳汁壅积成痈。乳头皲裂应及时处理。2.正确哺乳哺乳姿势可采用侧卧式或坐式，要注意乳房不能堵塞住婴儿鼻孔。母乳喂养提倡按需哺乳，不规定哺乳时间和次数。大约每次哺乳时间10-15分钟，时间过长会增加乳头的浸软程度，而易发生皲裂。每次哺乳最好完全吸空，以使下次泌乳量增加。3.保持乳量保持乳汁的质和量，调节饮食、加强营养为第一要务。其次，心情舒畅，精神愉快，睡眠充足，避免过劳，按需喂哺等也是重要的条件。特别推荐：

#0000ff>2011年中医助理医师考试报名时间 #0000ff>网上报名须知 #0000ff>考试时间 #0000ff>2011年中医助理医师考试大纲 更多信息请访问：#0000ff>2011中医助理医师无忧通关班 相关链接：#0000ff>2011年中医助理医师：各脉与胞宫的经络联系 汇总 #0000ff>2011年中医助理医师考试：子肿汇总 欢迎进入 100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 www.100test.com