

2011年中医儿科考点：胎儿期保健 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

[https://www.100test.com/kao\\_ti2020/653/2021\\_2022\\_2011\\_E5\\_B9\\_B4\\_E4\\_B8\\_AD\\_c22\\_653610.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/653/2021_2022_2011_E5_B9_B4_E4_B8_AD_c22_653610.htm)

养胎护胎包括以下主要内容：饮食调养、寒温调摄、防感外邪、避免外伤、劳逸结合、调节情志、谨慎用药！男女媾精，阴阳相合，一个新的生命就开始了。先天之本，一生之基，胎儿保健，对于后天体质强弱、智力高下、疾病寿夭，有着深远的影响，儿童保健，应当从受孕怀胎开始。我国古代《大戴礼记保傅》关于“文王胎教”的记载，表明早在商周时期已有做好胎养胎教能使小儿健康聪慧长寿的实例；《素问奇病论》对“胎病”的记载，说明当时已认识到不注意胎儿护养可造成小儿先天性疾病。所以，胎儿的强弱，禀受于父母，特别是胎儿在腹，与其母相互依存，孕母的体质、精神、营养、起居、疾病、环境等，均会影响胎儿的生长发育。胎儿保健，首先要从择偶婚配开始。近亲之间，血缘相近，不可通婚，否则会使后代体弱而且患遗传性疾病的机会增多。男女双方应在适当的年龄结婚生育，男子三八，女子三七，肾气平均，发育完全成熟，所以，男子24-32岁，女子21-26岁，才是婚育的最佳年龄。结婚之前，应作婚前检查，查明有无不宜婚育、可能影响后代健康的疾病。父母身体健康，阴阳和畅的情况下婚配受孕，才能为胎儿健康打下良好的基础。养胎护胎包括以下主要内容：一、饮食调养 胎儿的生长发育，全赖母体的气血濡养。孕妇气血充养，依靠脾胃仓廩化源充盛。孕妇的饮食，应当富于营养，清淡可口，易于消化，进食按时、定量。胎儿正常生长发育所必需的最重要的营养素是蛋白质、矿物质和

维生素，必须保证供给。禁忌过食大冷、大热、甘肥粘腻、辛辣炙爨等食物，以免酿生胎寒、胎热、胎肥等病证。对于不同孕期的饮食安排，北齐徐之才提出，在妊娠的第1、2个月，要“饮食精熟，酸美受御，宜食大麦，无食腥卒之味”。就是说，妊娠早期要有全面的营养，按孕妇的口味调配饮食，不要吃可能加重妊娠反应的刺激性食品。4个月以后，要“食稻麦，羹牛羊，调五味，食甘美”。妊娠中期胎儿迅速增长，必须多进富含各种营养成分的食品。妊娠后期是胎儿生长的高峰期、脑发育的关键期，也需要营养丰富，同时要防营养过度。饮食调养还包括嗜好有节。孕妇最好戒去烟酒。酒对男性精子和女性卵子都有伤害，因而可使受精卵发育障碍，造成流产、先天性畸形或智能低下等。孕妇吸烟过多，也会伤胎而造成流产、早产，或胎怯、弱智、先天性心脏病等畸形。

二、寒温调摄 妇女怀孕之后，气血聚以养胎，卫气不足，多汗而易于为虚邪贼风所乘。怀胎十月，要经历3-4个不同的季节，；气候变化很大，孕妇要比常人更加重视寒温的调摄，顺应气温的变化，天凉则添衣，天热则减衣，天暑宜降温，天寒宜取暖，出门避大风，雨雪勿外出，减少气候骤变对人体的伤害。室内空气要流通，保持空气新鲜，勿去空气污浊、环境污染的场所，避免为其所害。

小编推荐：  
#0000ff>2011年中医助理考点：儿科审苗窍 #0000ff>2011年中医助理考点：儿科辨斑疹 #0000ff>2011年中医助理考点：儿科察二便 特别推荐： #0000ff>2011年中医助理医师考试大纲 #0000ff>考试时间 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](http://www.100test.com)