

2012年中医执业医师妇科辅导：妊娠期卫生 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/656/2021_2022_2012_E5_B9_B4_E4_B8_AD_c22_656318.htm

妊娠期卫生包括劳逸结合、调节饮食、慎戒房事、用药宜慎、注意胎教、定期检查等方面。妊娠后，由于生理上的特殊变化，胚胎初结，根基浅薄；血感不足，气易偏盛，机体自身易出现阴阳平衡失调；同时抵抗力下降又易感受外邪。凡此种种，调理失宜，便可导致妊娠疾病的发生。

- 1.劳逸结合 适当的劳动和休息，以便气流畅。孕期不宜过持重物，或攀高涉险，以免伤胎。睡眠要充分，又不宜过于贪睡，以免气滞。衣服宜宽大些，腹部和乳房不宜紧束。
- 2.调节饮食 饮食宜选清淡平和、富于营养且易消化的食品，保持脾胃调和，大便通畅。孕期勿令过饥过饱，不宜过食寒凉，以免损伤脾胃。妊娠后期，饮食不宜过咸，以预防子肿、子满。
- 3.慎戒房事 孕期必须慎房事，尤其是孕早期3个月和孕晚期2个月，应避免房事，以防导致胎动不安、堕胎、早产及感染邪毒。
- 4.用药宜慎 孕期禁用剧毒、破气、破血、通利之类的药品。中医学早已列有妊娠忌服药，并编有歌诀，虽然有“有故无殒，亦无殒也”之说，但用药仍应审慎用之。近年已证实很多药物（包括西药）有致畸作用，特别是孕早期（10周内）应禁用有毒药物（包括有致畸作用的西药），以保证胎儿健康发育。
- 5.注意胎教 孕妇的精神状况对胎儿发育有很大影响，因此孕妇要调节情志，心情舒畅，言行端正，以感化教育胎儿，使其智能健康发育。
- 6.定期检查 定期产前检查是孕期保健的重要措施。首先应及时发现并确定早孕，确定妊娠后应对孕期保健给予指导：避

免药物、感冒等伤害，注意饮食、生活、起居的调节，孕7个月后指导乳头护理、乳头内陷纠正方法。检查发现异常情况，应予以及时纠正，以防难产。 小编推荐：[#0000ff>2012年中医执业医师妇科辅导：妇科闭经食疗方](#) [#0000ff>2012年中医执业医师妇科辅导：12种痛经食疗法](#) [#0000ff>2011年中医执业医师：下焦湿热型妊娠小便淋痛的辨证论治](#) 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