



# 婦產科的中醫護理

廣州中醫藥大學第一附屬醫院

全小明



# 內容

- 中醫護理的概念及基本特點。
- 孕婦常見不適症狀（妊娠瘙癢、妊娠眩暈、妊娠便秘）病因病機、辨證論治、中醫護理。
- 臨床實證常見產前（胎漏、胎動不安、妊娠惡阻）產後（產後缺乳、產後惡露不絕）的病因病機、辨證論治、辨證施護方法、健康教育。
- 妊娠期中醫調護（早期養胎氣、中期助胎氣、後期利生產）

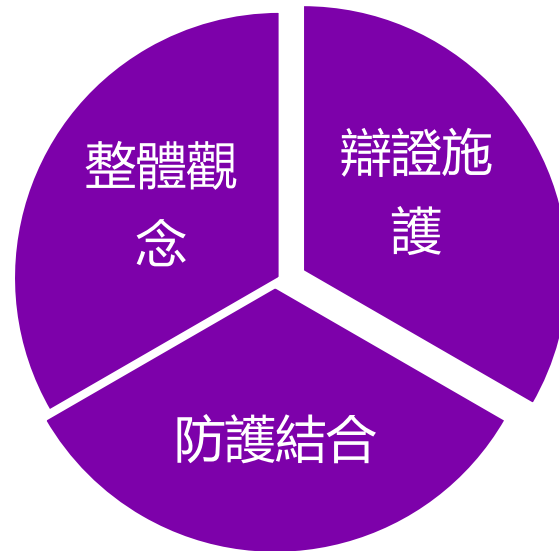
The background features two large, blue, parallelogram-shaped geometric elements. One is positioned in the upper right quadrant, and the other is in the lower left quadrant, both pointing towards the center. The text is centered between these two shapes.

# 中醫護理的概念及基本特點

# 一、中醫護理學

---

- 中醫護理學是中醫藥學的重要組成部分，是在中醫理論體系指導下，應用整體觀念的理念、辨證施護的方法、傳統的護理技術，指導臨床護理、預防、保健、康復的一門學科。



## 二、中醫護理的基本特點

---

### ➤ 整體觀念

- 人體是一個有機整體
- 人與自然界的統一性
- 人與社會環境的統一性

### ➤ 辨證施護

# (一) 人體是一個有機整體

- 機體統一性的形成，是以五臟為中心，配合六腑，通過經絡系統，把全身各組織器官有機地聯繫起來。各臟腑、組織、器官之間在生理上相互資助、相互制約，在病理上相互影響、相互傳變。
- 五臟： 肝.....膽.....目.....筋  
           心.....小腸.....舌.....脈  
           脾.....胃.....口.....肉  
           肺.....大腸.....鼻.....皮毛  
           腎.....膀胱.....耳.....骨
- 五臟之間的關係又符合五行的生克乘侮關係，相互聯繫、制約，即回饋調節控制系統的理論。

## (二) 人與自然界的統一性

自然界存在著人類賴以生存的  
必要條件，人體與自然界  
息息相通、密切相關，自然  
界的運動變化直接或間接地  
影響著人體。——“人與天地  
相應也”，天人相應。

	五行	木	火	土	金	水
天	五方	东	南	中	西	北
	五季	春	夏	长夏	秋	冬
	五气	风	暑	湿	燥	寒
	五化	生	长	化	收	藏
	五数	生数 3 + 5 成数 8	生数 2 + 5 成数 7	5	生数 4 + 5 成数 9	生数 1 + 5 成数 6
地	五畜	鸡	羊	牛	马	猪
	五谷	麦	黍	稷	稻	豆
	五类	草木	火	土	金	水
	五色	青	赤	黄	白	黑
	五味	酸	苦	甘	辛	咸
	五音	角	徵	宫	商	羽
	五嗅	臊	焦	香	腥	腐
人	五脏	肝	心	脾	肺	肾
	六腑	胆	小肠	胃	大肠	膀胱
	五体	筋	脉	肉	皮毛	骨
	九窍	目( 2 )	耳( 2 )	口	鼻( 2 )	二阴
	五官	目	舌	口	鼻	耳
	五志	怒	喜	思	悲	恐
	五情	呼	笑	歌	哭	呻
	五指	食指	中指	拇指	无名指	小指

## (二) 人與自然界的統一性

### 1、生理病理

#### (1) 對生理的影響

- 四季氣候的變化對人體影響最明顯。
- 晝夜晨昏對人體的影響：“平旦人氣生，日中而陽氣隆，日西而陽氣已虛，氣門乃閉”。
- 地區、地理環境、生活習慣等對人體也有影響，如南方溫熱潮濕，體格多柔弱瘦小；北方寒冷乾燥，體格壯實粗獷等。
- 一年四季氣候的變化：春溫、夏熱、秋涼、冬寒。
- 人體與其適應的調節，暑熱時，毛孔開泄，通過汗散熱；寒冷時，皮膚緻密，汗少而保溫。





## (二) 人與自然界的統一性

---

### 2. 診斷治療

- (1) 診斷須綜合考慮致病的內外因素
- (2) 治療須遵循三因制宜的原則
- 治療疾病要根據人體的體質、性別、年齡等不同，以及季節、地理環境以制定適宜的治療方法的原則，又稱因人因時因地制宜。



## (二) 人與自然界的統一性

### (2) 對病理變化的影響

- 某些疾病有“旦慧晝安，夕加夜甚”的變化規律。（旦慧:早晨症狀變輕。晝安:白天疾病平穩。夕加:傍晚疾病症狀加重。夜甚:夜裡發病最為嚴重）
- 《內經》說：“人與天地相應也”。在治療學中強調因時、因地、因人制宜，這是整體觀的具體應用。反映了醫學氣象學、醫學地理學、時間生理學、宇宙醫學的思想，至今仍受國際重視。



## (三) 人與社會環境的統一性

---

社會因素（政治、經濟、文化、宗教、法律、婚姻、人際關係等），都對人體的各種生理、心理、病理產生影響。人體必須進行自我調節，以維持生命活動的穩定、有序、平衡和協調。

- 提倡調攝精神，提高正氣抗邪能力

《素問·上古天真論》：“恬淡虛無，真氣從之，精神內守，病安從來。”

心情舒暢，精神愉快，則氣機調暢，氣血和平，有利於健康。

◆ 整體觀念是中醫學最基本的特點、最本質的優勢。

# 辨證施護

- 辨證：將四診(望、聞、問、切)所收集的資料、症狀和體征，通過分析辨清病因、病位、病性及邪正關係，概括判斷為何病、何證。



## 八綱辨證

- 八綱——陰、陽、表、裡、寒、熱、虛、實。
- 八綱辨證
  - 陰 陽——歸納疾病類別
  - 表 裡——辨別疾病部位的深淺
  - 寒 熱——疾病性質
  - 虛 實——邪正鬥爭的盛衰

## 辨證施護

- 施護：是在辨證的基礎上，確立相應的施護原則和方法。
- 辨證是決定護理的前提和依據，施護是護理疾病的手段和方法。



# 中醫護理

- 起居護理
- 飲食護理
- 情志護理
- 用藥護理
- 病情觀察
- 適宜技術
- 康復指導







# 中醫適宜技術

- 中醫適宜技術是指安全有效、成本低廉、簡便易學的中醫藥技術，又稱“中醫藥適宜技術”、“中醫傳統療法”。





# 中醫適宜技術

- 中醫護理適宜技術的主要分類：
  - 灸法類：艾炷灸、艾條灸、麥粒灸、火龍灸、隔姜灸、溫針灸等。
  - 針法類：體針、頭針、耳針、足針、梅花針、火針、電針、穴位注射、小針刀，腕踝針等。
  - 手法類：包括頭部按摩、足底按摩、踩蹻療法、整脊療法、捏脊療法、背脊療法、按摩療法、撥筋療法、護腎療法、按揉湧泉穴、小兒推拿療法、點穴療法等。
  - 其他外治法：刮痧、火罐、竹罐、熏洗、藥浴、外敷法等。



# 中醫適宜技術

## ➤ 中醫適宜技術的特點：

“簡”：簡單易操作

“便”：便捷就地取材

“效”：效果良好

“廉”：價格低廉



The background features two large, solid blue geometric shapes. One is a parallelogram in the upper right quadrant, and the other is a trapezoid in the lower left quadrant. The text is centered between these shapes.

孕婦常見不適症狀（妊娠瘙癢、  
妊娠眩暈、妊娠便秘）

# 妊娠瘙癢

# 妊娠瘙癢

## 【概念】

- 妊娠瘙癢，是指妊娠期間出現皮膚發癢而欲搔抓的一種症狀。



# 妊娠瘙癢

## 【病因病機】

- **血虛風燥：**因素體血虛，孕後陰血下聚養胎，陰血益虛，血虛風燥，肌膚失養所致。
- **肝膽濕熱：**因素性抑鬱，肝鬱脾虛，孕後胎體漸長，氣機升降失調，氣滯濕郁，鬱久化熱。薰蒸肝膽，膽汁不循常道，浸淫肌膚而致。

# 妊娠瘙癢

## 【辨證施治】

### ➤ 血虛風燥

- **主要證候：** 妊娠期間，皮膚瘙癢，甚則遍及全身，皮膚乾燥，可見抓痕及血痂。面色萎黃，心悸失眠，頭暈眼花，舌淡，苔白，脈滑細。
- **治法：** 宜養血潤燥
- **方藥：** 用當歸飲子



# 妊娠瘙癢

## 【辨證施治】

### ➤ 肝膽濕熱

- **主要證候：** 妊娠中、晚期，皮膚瘙癢，甚則遍及全身，皮膚發黃，可見抓痕及血痂，面目發黃，胸脅脹悶，煩躁易怒，口苦咽幹，納呆嘔惡，尿黃，便溏，舌紅，苔黃膩，脈滑數或弦數。
- **治法：** 宜清利肝膽濕熱，
- **方藥：** 茵陳蒿東加味，或用龍膽瀉肝湯。

# 妊娠瘙癢

## 【中醫護理】

### ➤ 飲食調護

- 血虛風燥：孕婦血燥熱癢，以養陰清熱為主。飲食上多食用一些，如石斛，玉竹，西洋參，沙參，百合，山藥，烏梅，蓮子心，銀耳等。食物調理方面可以考慮口服百合蓮子芡實粥，同時也要注意避免吃辛辣刺激的食物。
- 肝膽濕熱：不要吃辣椒，大蒜，胡椒，花椒，韭菜等食物，平常應該多吃一些新鮮的蔬菜水果，比如生菜，菜花，番茄，蘋果，茄子，橘子，西瓜。禁辛辣、魚腥、煙酒、肥膩及生冷。

# 妊娠瘙癢

## 【中醫護理】

- 勞逸結合，保持心情舒暢。
- 要勤換內衣，儘量穿棉質柔軟的衣服，常用濕熱毛巾擦身或淋浴沖洗，如果出現皮膚破損發炎的情況，洗澡時不要用太燙的水，也儘量不要用沐浴用品，用清水清洗即可。

# 妊娠瘙癢

## 【中醫護理】

- 可在局部塗擦止癢劑，如爐甘石洗劑，此藥對胎兒較為安全；可用中藥外擦或中藥洗浴。外擦方劑為地榆10克，上藥加水2500毫升，大火煎沸後再煎10～15分鐘，取汁待溫備用。用兩條毛巾交替外洗濕敷患部，每次15～30分鐘。（地榆本身具有涼血、解毒、清熱、斂瘡生肌等功能）

# 妊娠眩暈

# 妊娠眩暈

## 【概念】

- 妊娠眩暈，是指妊娠後期所發生的頭目眩暈等症狀而言，又稱“子眩”、“子暈”。



# 妊娠眩暈

## 【病因病機】

- **陰虛陽亢：**因妊娠之後，陰血聚以養胎，肝腎陰虛，水不涵木，木少滋榮，肝陽偏亢，上擾清竅而致眩暈。
- **氣血兩虛：**此為虛證。多因脾胃素虛，化源不足，孕後賴氣血養胎，致氣血益虛，不能上奉，因而引起眩暈，耳鳴。
- **脾虛痰濕：**因脾胃素虛，至妊娠後期，胞宮逐漸增大，影響氣機升降，使脾運不健，濕聚生痰，痰氣交阻，清陽不升，濁氣不降而引起眩暈。

# 妊娠眩暈

## 【辨證施治】

### ➤ 陰虛陽亢

- **主要證候：**妊娠五、六月後，頭暈目眩，耳鳴，心煩急躁，心悸失眠，腰脊痠痛，兩腿酸軟，或時有面色潮紅，舌質紅，少苔或無苔，脈弦細而滑。
- **治法：**滋陰平肝
- **方藥：**用杞菊地黃湯，或用一貫煎。



# 妊娠眩暈

## 【辨證施治】

### ➤ 氣血兩虛

- **主要證候：** 妊娠後期，頭暈目眩，動作時加重，心悸氣短，語音低微，心悸少寐，神疲納呆，皮膚不潤，面色蒼白，唇淡，舌質淡，苔薄白，脈細滑無力。
- **治法：** 益氣養血。
- **方藥：** 歸脾湯或八珍湯。

# 妊娠眩暈

## 【辨證施治】

### ➤ 脾虛痰濕妊娠眩暈

- **主要證候：** 妊娠後期，頭目眩暈，頭重，胸脘滿悶，噁心納少，面浮肢腫，倦怠困重，小便短少，大便溏，舌質淡，苔白膩，脈滑無力。
- **治法：** 健脾化痰，理氣除濕。
- **方藥：** 六君子湯，或二陳湯。

# 妊娠眩暈

## 【中醫護理】

- 調情志，保持心情舒暢，勿受精神刺激。
- 禁辛辣，宜服高蛋白、維生素類及富含鈣、鐵等營養豐富的食物，低鹽飲食。儘量少喝茶，最好是不要喝茶，特別是在飯後。平時的飲食中可以多吃一些黑豆、胡蘿蔔、麵筋、菠菜、龍眼肉等，這些都是補血的。
- 注意休息，充足睡眠，安靜環境。
- 測體重、血壓、胎盤功能及尿蛋白。

# 妊娠便秘

# 妊娠便秘

## 【概念】

- 妊娠便秘,是指以妊娠期間大便秘結不通,或欲大便而努責艱難為主要表現的疾病。



# 妊娠便秘

## 【病因病機】

- 妊娠期婦女臟腑、經絡的陰血下注沖任以養胎元, 故“血感不足, 氣易偏盛”。
- 血虛陰虧妊娠便秘、血熱腸燥妊娠便秘、脾腎兩虛妊娠便秘、氣機鬱滯妊娠便秘。

# 妊娠便秘

## 【辨證施治】

### ➤ 血虛陰虧

- 主要證候：大便幹結，面色無華或萎黃，口唇色淡，頭暈眼花，心悸氣短，失眠多夢，健忘，或口幹口渴、渴欲飲熱水，或腰痠腹痛、胎動下墜，或小腹綿綿作痛，或陰道少量流血，舌淡，苔白或少，脈細滑。
- 治法：滋陰養血潤燥
- 方藥：四物東加桑椹、肉蓯蓉、柏子仁火麻仁。

# 妊娠便秘

## 【辨證施治】

### ➤ 血熱腸燥

- 主要證候：大便幹結，面紅身熱，口幹口臭，渴喜冷飲，心煩少寐，小便短赤，或腰痠腹痛，胎動下墜，或陰道下血，血色深紅或鮮紅，質稠，舌紅，苔黃，脈滑數。
- 治法：育陰清熱潤燥
- 方藥：保陰煎



# 妊娠便秘

## 【辨證施治】

### ➤ 脾腎兩虛

- **主要證候:**糞質並不幹硬，雖有便意，但臨廁努掙乏力，便難排出，汗出氣短，便後乏力，面白神疲，肢倦懶言，或腰痠腹痛，小腹空墜，或陰道少量流血，色淡質稀，舌淡，苔白，脈緩滑或滑而無力。
- **治法:**益氣固沖潤腸
- **方藥:**八珍湯

# 妊娠便秘

## 【辨證施治】

### ➤ 氣機鬱滯

- 主要證候：大便幹結、或不甚幹結，欲便不得出，或便而不爽，腸鳴矢氣，腹中脹痛，情志抑鬱，或煩躁易怒，胸肋滿悶，噯氣頻作，食少納呆，舌紅苔薄，脈弦滑。
- 治法：疏肝行氣通便
- 方藥：逍遙散

# 妊娠便秘

## 【中醫護理】

- 孕婦便秘可酌情選用銀耳、百合、蓮子、鴨肉、雞蛋、豬肉、芝麻等補陰生津的食物，主食可選用穀類、薯類以及雜豆等。禁忌辛辣、刺激、甘甜的食物，亦可選用帶酸味的新鮮瓜果。
- 草決明子3~6克，泡水代茶飲，可避免便秘。〈妊娠便秘方〉
- 養成良好習慣，最好利用人體大腸經循行的時間即清晨5點~7點排便，可收事半功倍之效。
- 孕婦保健操，對排便很有幫助。具體方法：靜坐放鬆腹肌，像自己控制不讓放屁或排尿的那種收縮動作，每次要堅持10秒鐘或更長一些，然後放鬆10秒，連續作30次。每天早、晚各鍛煉1次。

The background features two large, blue, parallelogram-shaped geometric elements. One is positioned in the upper left quadrant, and the other is in the lower left quadrant, both pointing towards the right. The text is centered horizontally between these two shapes.

# 臨床實證常見產前產後不適

# 胎漏、胎動不安

## 胎漏、胎動不安

### 【概念】

- 妊娠期陰道少量出血，時下時止，或淋漓不斷，而無腰酸腹痛者，稱為“胎漏”，亦稱“胞漏”或“漏胎”等。
- 妊娠期出現腰酸腹痛，胎動下墜，或陰道少量流血者，稱為“胎動不安”，又稱“胎氣不安”。



# 胎漏、胎動不安

## 【概念】

- 胎動不安和胎漏有別，胎動不安以腰酸腹痛為主，兼有陰道出血；而胎漏僅見陰道少量出血，無腰酸腹痛的症狀。因此，有無腰酸腹痛是二者鑒別要點。
- 西醫學中的先兆流產、早產、前置胎盤等，均可參照本節辨證施護。

# 胎漏、胎動不安

## 【病因病機】

- 中醫學將母胎之間的微妙關係稱為“胎元”，一般是指稟受父母用於養育胎兒的元氣。若父母精氣不足或母體虧虛、受傷或胎兒受邪氣所擾，都能導致胎漏、胎動不安。
- 胎漏、胎動不安的主要病機是沖任損傷、胎元不固，常見的病因有腎氣虧虛、氣血虛弱、血熱和血瘀。



# 胎漏、胎動不安

## 【辨證論治】

### ➤ 腎氣虧虛

- 主症：妊娠期陰道少量出血，色淡質稀，腰膝酸軟，小腹墜痛，或曾屢孕屢墮。頭暈耳鳴，夜尿多，眼眶四周發黑或有顏面部黯斑，舌淡，苔薄白，脈沉滑無力，尺脈尤弱。
- 治法：補腎固沖，益氣安胎。
- 方藥：壽胎丸

## 胎漏、胎動不安

### 【辨證論治】

- 氣血虧虛
- 主症：妊娠期少量陰道出血，色淡紅，質清稀，或小腹空墜而痛，腰酸，面色白，心悸氣短，神疲倦怠，乏力，自汗，口淡，便溏，舌質淡，苔薄白，脈細弱無力。
- 治法：補氣養血，固沖安胎。
- 方藥：胎元飲。

# 胎漏、胎動不安

## 【辨證論治】

- 血熱
- 主症：妊娠期陰道少量出血，色鮮紅或深紅，質稠，腰酸或腹痛，面紅，口苦咽幹，心煩，大便幹結，小便短赤，舌質紅，苔黃燥，脈滑數有力。
- 治法：清熱涼血，養血安胎。
- 方藥：阿膠湯或保陰煎。

# 胎漏、胎動不安

## 【辨證論治】

- 血瘀
- 主症：宿有癥積，孕後常有腰酸，腹痛下墜，陰道不時出血，色黯紅；或妊娠期不慎跌僕閃挫，繼之腹痛或少量陰道出血，色鮮紅或黯紅，舌青紫或舌尖邊有瘀點、瘀斑，脈弦滑或沉弦或澀。
- 治法：活血化瘀，補腎安胎。
- 方藥：桂枝茯苓丸合壽胎丸。

。

## 胎漏、胎動不安

### 【辨證要點】

- 辨病性 胎漏、胎動不安證候有虛實之分。
  - 虛證以陰道流血量少、色淡紅、質地清稀為特點，兼見小腹墜痛，神疲肢倦，面色白，心悸氣短，舌淡，苔薄白，脈細滑無力者，為氣血虛弱；兼腰膝酸軟，頭暈耳鳴，小便頻數，夜尿多或尿失禁，舌淡，苔白，脈沉滑無力，為腎虛。
  - 實證常見的有血熱和血瘀兩型，陰道流血量少，色鮮紅或紫紅，質地黏稠，舌紅，苔黃，脈滑數有力者多為血熱；陰道出血不止，色黯黑有塊，舌紫黯或舌尖有瘀點、瘀斑，脈澀，多為瘀血。

# 胎漏、胎動不安

## 【辯證施護】

### ➤ 起居護理

- 病室環境保持整潔安靜，溫濕度適宜，腎虛及氣血虛弱、血瘀者室溫宜偏暖，血熱者室溫宜偏涼。
- 囑患者臥床休息，忌過度勞累。
- 注意個人衛生，保持外陰清潔，大便通暢。

## 胎漏、胎動不安

### 【辯證施護】

#### ➤ 病情觀察

- 注意觀察患者陰道出血的量、色、質及伴隨症狀。腎虛者常見陰道出血量少色淡，伴腰酸，下腹隱痛；氣血不足者常見陰道出血量少，色淡質清，小腹空墜而痛，面色不榮；血熱者常見血色鮮紅質稠，伴心煩便結溲黃；癥積傷胎者或孕期跌僕閃挫傷之後，出血色多黯紅或有血塊，舌質紫黯或有瘀點、瘀斑。
- 注意觀察出血中有無葡萄樣組織排出，出血量有無邊行性增加等。若腹痛陣發性加劇，陰道出血量增多或有胎塊排出，均應及時報告醫生，積極配合搶救。

# 胎漏、胎動不安

## 【辯證施護】

### ➤ 飲食護理

- 飲食宜清淡、富營養、易消化，忌薑、花椒、蒜、煙酒等辛辣動火之物，以及桃仁、紅花、山楂、三七等破血滑胎之物。
- 氣血虧虛者可選用補血益氣、固沖安胎的食物，如蛋、魚、牛肉、瘦豬肉、牛奶、紅棗、桂圓等，可用烏雞紅棗湯、黨參紅棗桂圓湯、黃芪燉鱸魚等；



## 胎漏、胎動不安

### 【辯證施護】

#### ➤ 飲食護理

- 腎虛者宜食補腎之品，如山藥、黑芝麻、豬腰、核桃等，可用羊腎杜仲湯、刀豆燉豬腰等，少食寒涼生冷之品，以免損傷脾陽，影響氣血生化；
- 血熱者宜食清熱涼血之品，如西瓜、甘蔗、藕汁、鮮旱蓮草汁等；
- 血瘀者宜食理氣行滯之品，如金橘餅、陳皮茶或陽春砂仁蜜等，忌食辛辣酸澀、有刺激性及壅阻氣機之品。

## 胎漏、胎動不安

### 【辯證施護】

#### ➤ 情志護理

- 介紹本病的治護措施及預後，告知患者安胎與情志的重要關係，多予安慰和鼓動，幫助患者克服急躁情緒，安心靜養。
- 氣血虧虛者避免過思傷脾，保持心情舒暢；
- 血熱者，學會靜養心神，調暢情志，保持健康的心理狀態，以避免情志化火的發生；
- 血瘀者應向患者解釋氣機條達對健康的作用，指導患者自我控制情緒的方法。

# 胎漏、胎動不安

## 【辯證施護】

### ➤ 用藥護理

- 虛證安胎藥多為補益劑，湯劑宜文火久煎，空腹溫服，服後靜臥少動。
- 實證安藥宜飯後溫服，服藥後少動。
- 服藥時如噁心欲嘔，可服薑汁少許。
- 跌僕傷胎者，可實施疼痛護理，給予鎮靜止痛，腰腹以下嚴禁貼敷止痛膏。
- 孕期下血需及時就診，不可擅自用藥。

# 胎漏、胎動不安

## 【辯證施護】

### ➤ 適宜技術

- 便幹者，可使用潤腸通便方法，減少腹壓，防止加重出血。也可取腎俞、關元、命門、氣海等穴行穴位貼敷，如虛證者可用杜仲、補骨脂等研末調膏敷貼于至陰穴、神闕。
- 腰腹墜痛者可用菟絲子、桑寄生、杜仲、黃芪、青鹽煎水沐足。

## 胎漏、胎動不安

### 【健康教育】

- 慎起居，生活有規律，防止感冒的發生。避免負重攀高，防止跌僕，保證睡眠充足，調暢情志，保持心情舒暢。飲食宜富營養、易消化，根據不同的體質選擇合理的飲食。
- 提倡婚前、孕前檢查。在夫婦雙方身體處於最佳狀態下妊娠，未病先防，既病防變。定做孕期保健，注重圍產期保健，及早安胎。
- 孕服宜寬鬆、柔軟，勿緊身束腰，以免影響胎兒生長。安胎失敗者，或有墮胎、小產者，兩次受孕時間不宜太近，應避免一年內再孕，防止墮胎再次發生。
- 孕期須慎房事，孕早期、3個月和分娩前2個月尤應慎房事或避免房事，以防胎動不漏胎。

# 妊娠惡阻

## 妊娠惡阻

### 【概念】

- 妊娠早期出現噁心嘔吐，頭暈倦怠，甚至食入即吐者，稱為“惡阻”。亦稱之為“子病”“病兒”“阻病”。



# 妊娠惡阻

## 【病因病機】

- 本病的發生主要是沖脈之氣上逆，胃失和降所致。臨床常見的原因有脾胃虧虛及肝胃失和等，若病情漸進，甚者可發展為氣陰兩虛的惡阻重症。



# 妊娠惡阻

## 【辨證論治】

### ➤ 脾胃虧虛

- 主症：妊娠早期，噁心嘔吐，嘔吐清涎，厭食，甚則食入即吐，口淡，脘腹部痞脹，甚或隱痛，或見下腹脹悶不舒，頭暈，神疲，體倦乏力，舌淡，苔白，脈緩弱無力。
- 治法：健脾和胃，降逆止嘔。
- 方藥：香砂六君子湯。

# 妊娠惡阻

## 【辨證論治】

- 肝胃不和型
- 主症：妊娠早期，噁心嘔吐，嘔吐酸水或苦水，噯氣，惡聞油膩，煩渴，口幹口苦，頭暈或頭目脹痛，胸脅滿悶，甚或疼痛，喜歎息，急躁易怒，舌紅，苔黃，脈弦滑數
- 治法：清肝和胃，降逆止嘔。
- 方藥：橘皮竹茹湯。

# 妊娠惡阻

## 【辨證論治】

- 肝胃不和型
- 主症：妊娠早期，噁心嘔吐，嘔吐酸水或苦水，噯氣，惡聞油膩，煩渴，口幹口苦，頭暈或頭目脹痛，胸脅滿悶，甚或疼痛，喜歎息，急躁易怒，舌紅，苔黃，脈弦滑數
- 治法：清肝和胃，降逆止嘔。
- 方藥：橘皮竹茹湯。

# 妊娠惡阻

## 【辨證論治】

### ➤ 氣陰兩虛

- 主症：妊娠早期，嘔吐劇烈，持續日久，發為重症，幹嘔或嘔吐苦黃水，甚則血水，精神萎靡，形體消瘦，眼眶下陷，雙目無神，四肢乏力，或發熱口渴，尿少便秘，唇舌乾燥，舌質紅，苔薄黃而幹或光剝，脈細滑數無力。
- 治法：益氣養陰，和胃止嘔。
- 方藥：生脈散合增液湯。

# 妊娠惡阻

## 【辨證要點】

- 辨寒熱虛實 本病辨證主要根據嘔吐物的性狀，結合全身症狀表現、舌脈進行綜合分析，辨明寒、熱、虛、實。
  - 嘔吐清涎，口淡納差者，多見於脾胃虧虛；
  - 嘔吐黏稠痰涎，口淡黏膩者，多為脾虛痰濕；
  - 嘔吐酸水或苦水，口苦者多為肝胃不和；
  - 幹嘔或嘔吐血性物，口渴不欲飲者多為氣陰兩虛。

# 妊娠惡阻

## 【辯證施護】

### ➤ 起居護理

- 居室環境宜清潔、安靜、舒適，妊娠初期嗅覺敏感，應避免異常氣味的刺激。病房或家庭內清除一切誘發嘔吐的因素，及時清除嘔吐物。
- 生活有規律，可選擇一些舒緩的運動，如散步。
- 保證每日睡眠充足，劇吐者，宜臥床休息，注意口腔護理，每次嘔吐後應用溫開水或鹽開水漱口，保持口腔清潔。

# 妊娠惡阻

## 【辯證施護】

### ➤ 病情觀察

- 觀察病情變化，記錄嘔吐的次數，嘔吐物的性狀、顏色、量及腰腹疼痛、陰道流血等伴隨症。
- 觀察嘔吐與飲食、情志、勞倦的關係，必要時記錄 24 小時出入量。
- 注意全身症狀及大小便和腹部情況，如發現精神萎靡，呼吸急促，反應遲鈍，嘔吐物混有血液，尿酮體陽性等酮症酸中毒的臨床表現，應立即報告醫生及時處理。

# 妊娠惡阻

## 【辯證施護】

### ➤ 飲食護理

- 飲食以富營養、易消化、品種多樣、少食多餐為原則，也可根據患者的喜好選擇食物，不宜生冷、肥甘、油膩、辛辣、煎炸、香燥、硬固食物，忌煙、酒、茶、咖啡等刺激性食物。
- 適當增加飲水量，防止脫水，鼓勵患者進食，以扶助正氣。



## 妊娠惡阻

### 【辯證施護】

#### ➤ 飲食護理

- 脾胃虧虛者宜多食健脾益氣的食物，如魚類、瘦肉、桂圓、蓮子、大棗、山藥、牛奶、雞蛋等，可食山藥生薑肉片、白術鯽魚粥等；
- 肝胃失和者應清肝和胃，宜食水果蔬菜，如金橘、柳丁、蘋果、柚子、蘿蔔等，可食陳皮蘇梗生薑湯、生薑烏梅湯等；
- 氣陰兩虛者宜益氣養陰食物，如蜂蜜、銀耳、魚類等；
- 劇吐不止者，可暫禁食，靜脈補充營養，病情好轉後，逐漸恢復飲食。

# 妊娠惡阻

## 【辯證施護】

### ➤ 情志護理

- 穩定患者的情緒，多給予精神安慰，消除各種不良因素刺激，避免緊張、激動、焦慮、憂愁等不良心理狀態，以減輕妊娠嘔吐的程度。
- 囑家屬與孕婦多交談、多溝通，轉移和分散患者注意力。
- 肝氣犯胃者，尤應保持心情舒暢，避免惱怒憂思，情緒不舒時，不宜進食。

# 妊娠惡阻

## 【辯證施護】

### ➤ 用藥護理

- 湯藥宜濃煎，少量頻服，切忌大量藥液吞服，以免藥入即吐。
- 藥液溫熱隨患者喜惡，喜熱者溫服，喜飲冷者涼服，可用生薑和藥兌服，或以生薑汁塗舌面或漱口後再服藥，或服藥後再含生薑片，可有效減少嘔惡。

# 妊娠惡阻

## 【辯證施護】

### ➤ 適宜技術

- 嘔吐劇烈者可按摩內關、足三裡、陽陵泉、合穀等穴。
- 耳穴貼壓可選擇脾、胃、食道、賁門、神門、交感等。
- 脾胃虧虛者可艾灸足三裡、內關、中脘等穴；也可選中脘、神闕、內關、足三裡、湧泉等穴行穴位貼敷。

# 妊娠惡阻

## 【健康教育】

- 慎起居，適寒溫。勞逸結合，保證充足的休息和睡眠，適當活動，如保健操、散步等，以增強體質。
- 調攝精神，保持開朗樂觀的心態和舒暢的心情，避免不良情志刺激而誘發嘔吐或加重病情。
- 注意飲食調攝，養成良好的伙食習慣，少食生冷、油膩、辛辣、煎炸之物，戒煙酒，並注意飲食衛生。
- 指導患者掌握自我調護的方法，如將鮮姜片含於口中，或在飲水或飲牛奶時，沖入鮮薑汁，均可緩解噁心的症狀。亦可用手掌自上向下按摩胃脘部，反復進行，每日數次，以增強脾胃功能。

## 臨床實證常見產後不適

- 產後血暈、血勞
- 產後腹痛、腹脹
- 產後小便淋痛、不通後惡露不絕
- 產後發熱
- 產後乳汁淤積、產後乳汁不足
- 產後大便難
- 產後自汗、盜汗

# 產後不適的病因病機

## 1、亡血傷津

- 在分娩過程中，因為各種原因出血過多，汗液大出，致使產婦在產後呈現“亡血傷津”的機體內環境。
- 可以出現血虛津枯、腸道失於濡養而產後大便難；也可因胞宮、胞脈失於濡養表現產後腹痛；筋脈失常，血虛生風而為產後瘈證；亦可因陰血而火旺見產後發熱等。

# 產後不適的病因病機

## 2、元氣受損

- 分娩過程，是一個較長時間的持續的體力消耗過程。或產後操勞過早失度，“勞則氣耗”，或氣隨血耗之故，產婦又常處於“元氣不足”的狀態。
- 氣虛失攝、沖任不固致使惡露不絕、乳汁失攝而病，乳汁自出，衛外失固、腠理不實而產後自汗等等，皆氣虛故也。



# 產後不適的病因病機

## 3、瘀血內阻

- 分娩創傷，經脈血絡受損，血溢脈外，不能參與血液迴圈而成瘀血；或因元氣受損，推動血液迴圈無力，血液滯留而成為瘀血；或因胎膜、胎盤殘留，惡露排泄失常，留而成瘀。
- 瘀血內阻，可引發腹痛、發熱、惡露不絕諸疾。

# 產後不適的病因病機

## 4、外感六淫或飲食房勞所傷

- 產後元氣受損，血氣不足，抗病力減弱，如果產時、產後調攝、護理沒有做好，均可導致氣血不調、營衛失和、臟腑功能失常，而變生產後諸疾。

## 產婦的生理特點

- 陳復正《幼幼集成》提到：“夫產後百節俱開，氣血兩敗，外則腠理不密，易感風寒；內則臟腑空虛，易傷飲食。稍有不慎，諸證叢生。”
- 由此可知，產婦的生理特點總結為：氣血虧損，臟腑虛弱，瘀血阻滯，心氣不足，易感風寒。

## 產後調護

中醫更講究產後病的預防，重在產後調護。

- 休養環境保持清潔、安靜，居室寒溫適宜，空氣流通，陽光充足。
- 飲食宜富有營養而易於消化，不宜進食生冷或辛辣、肥膩之品，以免滋生寒熱，內傷脾胃。亦不可過鹹，使血液迴圈不暢，以免咳嗽和少乳。
- 起居有常，不可當風貪涼，衣被宜柔軟而清潔衛生。
- 勞逸適度。

# 產後缺乳

# 產後缺乳

## 【概念】

產後或哺乳期乳汁甚少或全無，稱“產後缺乳”，又稱“乳汁不足”，“乳汁不行”及“乳汁停滯”。



# 產後缺乳

## 【病因病機】

- 常見原因有氣血虛弱、肝鬱氣滯、痰濁阻滯。此外，乳腺先天發育不良或哺乳方法不當等，均可造成乳汁分泌減少。
- 其病機有虛實之分。虛證病機主要是乳汁生化不足；實證病機主要是經脈不暢，乳汁不下。

# 產後缺乳

## 【辨證論治】

### ➤ 氣血虛弱

- 主症：產後乳汁少，甚或全無，乳汁稀薄，乳房按之柔軟無脹感，面白或萎黃少華，神疲倦怠乏力，納少，舌體瘦小，舌淡，苔少，脈細弱。
- 治法：補氣養血，佐以通乳。
- 方藥：通乳丹。



# 產後缺乳

## 【辨證論治】

### ➤ 肝鬱氣滯

- 主症：產後乳汁分泌少，甚或全無，乳房脹硬、疼痛，乳汁稠，伴胸脅脹滿，情志抑鬱，食欲不振，舌淡紅或黯，苔薄黃，脈弦或弦滑有力。
- 治法：疏肝解鬱，通絡下乳。
- 方藥：下乳湧泉散。

# 產後缺乳

## 【辨證論治】

### ➤痰濁阻滯

- 主症：乳汁甚少或無乳可下，乳房碩大或下垂，不脹滿，乳汁不稠，或形體肥胖，胸悶痰多，納少便溏，或食多乳少。舌淡胖，苔膩，脈沉細或沉滑
- 治法：健脾化痰通乳。
- 方藥：蒼附導痰丸合漏蘆散。

# 產後缺乳

## 【辨證要點】

- 辨虛實 根據乳汁性質特點，乳房有無脹痛，結合舌脈及其他症狀辨別虛實：
  - 虛證者，乳房柔軟，不脹不痛，擠出乳汁點滴而下，質稀；
  - 實證者，乳房脹滿而痛，擠壓乳汁疼痛難出，質稠；
  - 虛實夾雜者，乳房脹大而柔軟，乳汁不多。

# 產後缺乳

## 【辨證施護】

### ➤起居護理

- 保持居室清潔安靜，空氣流暢，溫濕度適宜，避免直接吹風，衣服穿著以寬鬆為宜。
- 創造有利於哺乳和休息的環境，保證充足的休息與睡眠，儘早哺乳，多吸吮，按需哺乳。
- 採用正確的哺乳方法，指導產婦擠出多餘的乳汁，每次哺乳應讓嬰兒吸空一側乳房後，再吸另一側乳房。
- 常用毛巾和清水擦洗乳頭，定時將分泌的乳汁塗抹在乳頭上，防止乳頭乾裂。

# 產後缺乳

## 【辨證施護】

### ➤ 病情觀察

- 注意觀察患者乳汁的排出量、色、質，乳房脹痛程度、性質，乳房軟硬度及乳下行通暢與否，辨明證候。
- 詢問惡露情況，如惡露過多而影響乳汁化生，應同時治療。
- 觀察患者乳房及乳頭的情況，是否有乳頭伸展性不好、扁平或內陷，如有異常應及時糾正。

# 產後缺乳

## 【辨證施護】

### ➤飲食護理

- 加強產後營養，多食高蛋白食物和新鮮蔬菜，多喝湯水，少食肥甘厚味，忌食辛辣、油炸、酸澀或生冷之品。
- 氣血虛弱者宜食補養氣血之品，如豬蹄、烏雞、雞蛋、大棗、桂圓、鯽魚、乳鴿等，可用豬蹄或鯽魚燉黃芪、黨參、茯苓、當歸、白芍、路路通等；
- 肝鬱氣滯者宜食行氣解鬱之品，如玫瑰花、月季花、絲瓜、佛手、合歡花、蘿蔔等，可用豬前蹄或鯽魚燉當歸、穿山甲、王不留行、柴胡、通草等；
- 痰濁阻滯者宜食健脾化痰之品，如蘿蔔、木耳、冬瓜、番茄、山楂等，可用瘦肉燉白術、砂仁、茯苓、陳皮、黨參、路路通等。

# 產後缺乳

## 【辨證施護】

### ➤情志護理

- 乳汁的分泌與精神情志因素有密切關係。肝藏血，因產時失血，肝血多虧虛。
- 若產後情志不遂，易致肝失疏泄，氣機鬱滯，乳汁運行受阻而產生缺乳。
- 因此哺乳期應加強精神護理，保持精神愉快，心情舒暢，避惱怒，忌憂鬱，儘量使心境保持平和，則肝氣條達，疏泄有度，乳汁暢行。

# 產後缺乳

## 【辨證施護】

### ➤用藥護理

- 理氣中藥多芳香之品，其湯劑不宜久煎，補益中藥可文火久煎。
- 肝氣鬱滯者用肝解鬱，通絡行乳的湯藥，宜熱服。氣血虧虛者湯藥宜熱服，補益藥宜早晚空腹溫服。
- 觀察用藥後症狀緩解情況和時間，並注意服藥後的不良反應。乳房熱痛且有腫塊者，可用清熱解毒、活血化瘀、軟堅散結之品外敷。



# 產後缺乳

## 【辨證施護】

### ➤ 適宜技術

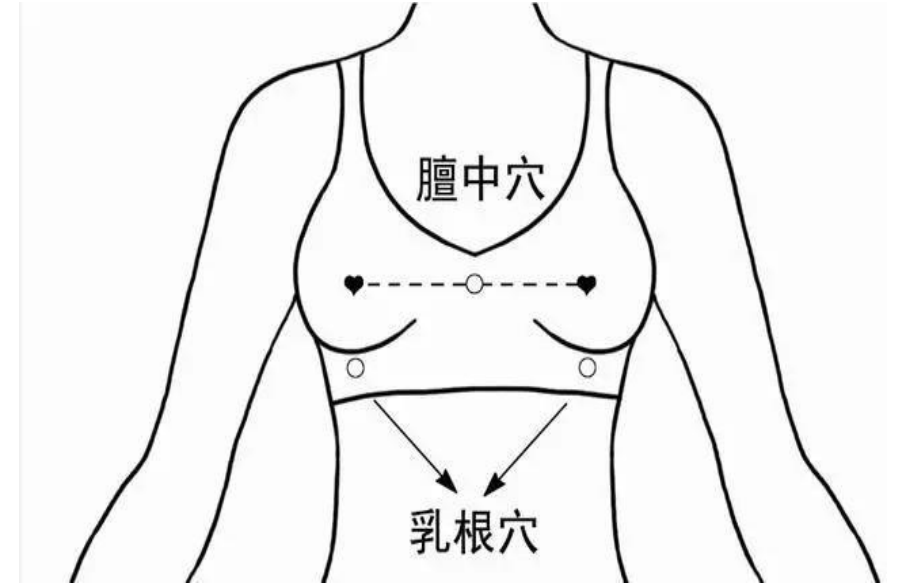
- 可取膻中、乳根、少澤、天宗、合穀等穴針刺通乳；
- 或取乳根、少澤、膻中門等穴推拿按摩，患者取仰臥位，單掌和多指摩擦胸腹數分鐘。
- 氣血虛弱者可艾灸膻中、乳根穴；
- 或取胸、乳、內分泌、交感、神門、皮質下等穴用王不留行籽行耳穴貼壓。
- 乳房有塊者，局部用橘皮煎水外敷；
- 乳房脹痛者，按摩乳房，擠出乳汁，或用芒硝外敷。

## 產後缺乳

### 【辨證施護】

#### ➤ 穴位貼敷揉壓

選穴：乳根、膻中、足三裡、合穀、少澤



**乳根穴：**乳房屬胃經，故取足陽明經胃之乳根穴，以疏導陽明經氣而催乳。

**位置：**乳頭直下，乳房根部。

**膻中穴：**為氣之會穴，性善調氣，取其助乳根催乳之效。

**位置：**兩乳頭之間連線的中點。

# 產後缺乳

## 【辨證施護】

### ➤ 穴位貼敷揉壓

選穴：乳根、膻中、足三裡、合穀、少澤

**足三裡**：行補法，增強健運脾胃、調和氣血的作用，氣血充足，乳汁增多；

**位置**：外膝眼下三寸，脛骨外側約一橫指處。



# 產後缺乳

## 【辨證施護】

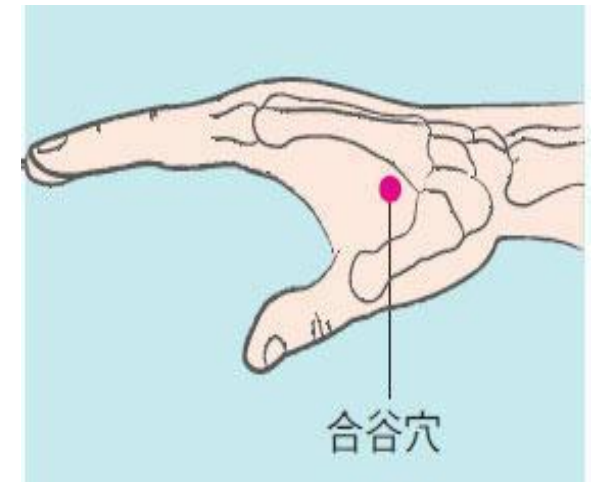
### ➤ 穴位貼敷揉壓

選穴：乳根、膻中、足三裡、合穀、少澤

少澤、合穀穴：施瀉法，可行氣活血，通絡行乳。

少澤：小指尺側指甲角旁0.1寸

合穀：第一、二掌骨間，第二掌骨橈側的中點



## 產後缺乳

### 穴位貼敷揉壓操作方法：

- 取厚0.3 cm、直徑1 cm乾薑片貼於直徑3 cm大小的膠布上，再將薑片對準乳根、膻中、足三裡貼壓固定。配合溫通氣血、辛香走竅之乾薑，療效益彰。
- 每穴白天揉壓4次，晚上揉壓2次，每次揉壓2～3分鐘。
- 氣血虛弱者，揉壓宜輕，頻率宜慢，揉壓後加灸足三裡5～10分鐘，上、下午各行1次。
- 肝氣鬱滯者，揉壓稍重，頻率稍快，揉壓後拿(捏而提起)合穀、少澤2～3分鐘。

上述治療完畢後，擠壓揉摩乳房3～5分鐘，並讓嬰兒吸吮乳頭。

# 產後缺乳

## 【健康教育】

- 孕期做好乳頭護理，若乳頭凹陷，應經常將乳頭向外牽拉。貧血孕婦應及時治療，以防產後缺乳。
- 積極提倡母乳餵養，排除哺乳的顧慮。正確指導哺乳，早吸吮、早哺乳，不能因產後早期乳房不脹，而自行減少或中斷哺乳。每次哺乳前要用溫開水清洗乳房、乳頭，乳母洗手，避免嬰兒吮入不潔之物。
- 產後生活有規律，創造良好的休息環境。加強產後營養，多食富含蛋白質食物和新鮮蔬菜，多飲湯水。保持情緒樂觀，心情舒暢，適當活動，保持氣血調和。

產後惡露不絕

# 產後惡露不絕

## 【概念】

產後隨子宮蛻膜的脫落，含有血液、壞死蛻膜組織經陰道排出，稱為惡露。如惡露持續3周以上不止者，稱為“產後惡露不絕”，又稱“產後惡露不止”。





# 產後惡露不絕

## 【病因病機】

- 本病常見的病因有氣虛沖任不固，血失統攝；或瘀阻沖任，血不歸經；或熱傷沖任，迫血妄行。其主要病機為胞宮藏瀉失度，沖任不固，氣血運行失常。

# 產後惡露不絕

## 【辯證施治】

### ➤ 氣虛證

- **主要證候**: 惡露過期不盡，量多或淋漓不盡，色淡，質稀，無臭氣，面色白或萎黃，眩暈，神疲懶言，倦怠乏力，自汗，小腹空墜，舌淡，苔白，脈細弱。
- **治法**: 補氣攝血固沖。
- **方藥**: 補中益氣湯。

# 產後惡露不絕

## 【辯證施治】

### ➤血熱證

#### 1、虛熱

- **主要證候：**產後惡露過期不止，量較多，色紫紅，質黏稠且臭穢，顴紅，盜汗，五心煩熱，口燥咽幹，瘦薄舌，舌紅苔少，脈細數無力。  
治法：養陰清熱止血。
- 方藥：保陰煎。

#### 1、實熱

- **主要證候：**產後惡露過期不止，量較多，色紫紅，質黏稠且臭穢，心煩，急躁易怒，面紅口苦，大便幹結，舌紅苔黃，脈弦數有力。  
治法：疏肝清熱，涼血止血。
- 方藥：丹梔逍遙散。

# 產後惡露不絕

## 【辯證施治】

### ➤ 血瘀證

- 主要證候：惡露過期不盡，量或少或多，色黯有塊，小腹刺痛拒按，舌紫黯或舌尖邊有瘀點、瘀斑，脈澀。
- 治法：活血化瘀止血。
- 方藥：生化湯。

# 產後惡露不絕

## 【辨證要點】

- 寒熱虛實 根據惡露的量、色、質、味等表現及全身症狀、舌脈等辨明寒熱虛實。
- 惡露量多，色淡紅，質稀，無臭氣者多為氣虛；
- 量多，色紫紅，質稠而臭穢者多為血熱；
- 量或多或少，色紫黯，有血塊，小腹刺痛者多為血瘀。

# 產後惡露不絕

## 【辨證施護】

### ➤ 起居護理

- 病室保持整潔、舒適、安靜，氣虛和血瘀者要注意保暖，避免受寒。
- 氣虛者多臥床休息，切忌勞累耗氣，以免加重病情；
- 血熱者衣被不宜過暖，空氣保持濕潤，注意通風。
- 加強會陰部護理，定時清洗外陰，保持清潔。

## 產後惡露不絕

### 【辨證施護】

#### ➤ 病情觀察

- 觀察惡露的量、色、質、味等情況，根據惡露的性狀辨別寒熱虛實。
- 觀察患者的面色、神情、汗出、二便、腹痛、體溫、脈象、舌象等，如出現下腹痛劇、發熱及陰道流出物增多、臭穢等應及時報告醫生。
- 若出現大出血時，應做好輸液、輸血及刮宮手術的準備。

## 產後惡露不絕

### 【辨證施護】

#### ➤ 病情觀察

- 觀察惡露的量、色、質、味等情況，根據惡露的性狀辨別寒熱虛實。
- 觀察患者的面色、神情、汗出、二便、腹痛、體溫、脈象、舌象等，如出現下腹痛劇、發熱及陰道流出物增多、臭穢等應及時報告醫生。
- 若出現大出血時，應做好輸液、輸血及刮宮手術的準備。



# 產後惡露不絕

## 【辨證施護】

### ➤ 飲食護理

- 宜食營養豐富、易消化的食物，避免辛辣刺激、油膩之品，忌酒、濃茶和咖啡。
- 氣虛者多攝入益氣健脾的食品，如瘦肉湯、魚湯、雞湯、鴿子湯、八寶粥等，可根據體質燉人參、太子參、山藥、黃芪等益氣之品，但脾胃功能不佳者，不宜過用滋膩之品；
- 血熱者宜食清熱涼血之品，如綠豆、雪梨、西瓜、冬瓜等；
- 血瘀者宜食活血化瘀之品，如山楂飲、三七雞、當歸鴿子湯、玫瑰花茶、桃仁煎等膳食。

# 產後惡露不絕

## 【辨證施護】

### ➤ 情志護理

- 惡露不絕易使患者產生焦慮、抑鬱等情緒，應多與患者交流，瞭解其生活起居飲食、睡眠、情志等情況，解除思想顧慮，保持心情舒暢。
- 及時向患者解釋有關疾病的知識及防護措施。

# 產後惡露不絕

## 【辨證施護】

### ➤ 用藥護理

- 按醫囑準確給藥，觀察藥後效果和反應。
- 氣虛證湯藥宜飯前空腹溫服；
- 血熱證宜飯後偏涼服；
- 血瘀證宜飯後溫服。

# 產後惡露不絕

## 【辨證施護】

### ➤ 適宜技術

- 氣虛者，可艾灸脾俞、胃俞、氣海、關元、足三裡等穴，以補益氣血；或按揉脾俞、胃俞、關元等穴。
- 血瘀腹痛者，可用艾條灸血海、三陰交、歸來、子宮、中極等穴。發熱者，用刮痧板刮拭膈俞至膽俞，或按摩合穀、大椎、曲池、外關、血海、三陰交等穴，或採用留罐法，拔吸膈俞、血海等處。

# 產後惡露不絕

## 【健康教育】

- 養成良好的生活習慣，生活起居有常，產褥期注意休息與保暖，避免過度勞累，不要汗出當風或涉雨著涼，產後未滿 50 天禁止房事。惡露持續不盡者，應注意陰部清潔，嚴禁盆浴，防止併發症。
- 注意調暢情志，保持良好的心態，學會自我心理調節，避免不良情志刺激，注意飲食調養，加強營養，少食油膩及辛辣、刺激性食品。
- 產後遵醫囑按時隨診，出現產後諸證應及時採取措施。

The background features two large, blue, parallelogram-shaped geometric elements. One is positioned in the upper-left quadrant, and the other is in the lower-left quadrant, both pointing towards the right. The text is centered between these two shapes.

# 妊娠期中醫調護

# 妊娠期中醫調護



早期養胎氣

中期助胎氣

後期利生產

## 妊娠期中醫調護

### 【早期養胎氣】

- 據古代醫家孫思邈《千金要方》“逐月養胎法”的看法，在此時期，胎未有定形，不宜服食藥物，重要是調心。
- 孕婦要做到：目不視惡色，耳不聽淫聲，口不吐傲言，心無邪念，心無恐怯等身心的調養。



## 妊娠期中醫調護

### 【早期養胎氣】

- 飲食方面要注意饑飽適中，食物要清淡，飲食要精熟，宜清熱、滋補而不宜溫補，否則導致胎熱、胎動，容易流產。
- 如果有妊娠反應，有嘔吐、反胃、噁心等症狀，可用止嘔和胃的食療方：甘蔗汁120毫升加10毫升生薑汁；蘋果汁60毫升；檸檬汁10毫升、蜂蜜1茶匙，加水100毫升。或生吃柚子100克。
- 溫經安胎可用新鮮艾葉炒蛋。

# 妊娠期中醫調護

## 【中期助胎氣】

- 受孕中期，胎兒成長迅速，要調養身心以助胎氣，孕婦要動作輕柔，心平氣和，太勞會氣衰，太逸會氣滯，多曬太陽少受寒，少穿露臍露臀裝。

## 妊娠期中醫調護

### 【中期助胎氣】

- 飲食方面要注意美味及多樣化，營養豐富，但不能太飽，要多吃蔬果利通便。此期陰血常不足，易生內熱，宜養陰補血。
- 食療方面：可用黑豆100克和紅棗十枚，煮排骨湯以養血。黨參30克、龍眼肉10克和紅棗十枚，煮水當茶飲，以滋養氣血。或者西洋參3克燉瘦肉100克，貧血者燉牛肉。其他可多吃芥藍、菠菜、芝麻、白木耳、嫩椰子水和椰肉，以及豆類食物。

## 妊娠期中醫調護

### 【後期利生產】

- 懷孕後期，多數孕婦會脾氣虛，不能制水出現水腫，及陰虛血熱，胎熱不安，出現早產。
- 此期孕婦衣著要寬鬆，不能坐浴，要行走搖身，心靜不可大怒。

## 妊娠期中醫調護

### 【後期利生產】

- 飲食要熱飲，不食燥熱之品。要補氣健脾，滋補肝腎以利生產。食療可以用補而不燥的高麗參3克燉燕窩；白木耳燉淮山和龍眼肉；海參燴香菇瘦肉；黨參、北芪、紅棗茶等。
- 在懷孕時苦瓜不可多吃，因含有奎寧，會造成子宮收縮。
- 臨產時，不可大量服食補氣藥如野山泡參、西洋參、高麗參等補氣藥，否則會造成氣行血行，生產時出血過多。其他要慎用瀉下、活血、破氣藥。

## 小結

- 中醫護理的概念及基本特點。
- 孕婦常見不適症狀（妊娠瘙癢、妊娠眩暈、妊娠便秘）病因病機、辨證分型、辨證論治、中醫護理。
- 臨床實證常見產前（胎漏、胎動不安、妊娠惡阻）產後（產後缺乳、產後惡露不絕）的病因病機、辨證論治、辨證施護方法。
- 妊娠期中醫調護（早期養胎氣、中期助胎氣、後期利生產）



謝謝！

