

孕产妇中医健康管理技术规范

(试行)

第一部分 服务要求

一、开展孕产妇中医健康管理的乡镇卫生院、社区卫生服务中心应当具备孕产妇中医健康管理所需的基本设备和条件。

二、从事孕产妇中医健康管理工作的人员应为接受过孕产妇中医保健知识技术培训的中医类别医师或其他类别医师。

三、要加强宣传，告知服务内容，提高服务质量，使更多的孕产妇愿意接受服务。

四、孕产妇健康管理服务在时间上可以与产前检查与产后访视时间相结合。

五、每次服务后及时记录相关信息，纳入孕产妇健康档案。

第二部分 管理程序

各地区结合产前检查与产后访视的时间要求，至少各进行一次中医健康指导，主要内容为：

一、运用中医四诊合参方法对孕产妇健康状态进行辨识；

二、提供孕产妇饮食调养、起居活动等指导，传授常用穴位按揉等适宜居民自行操作的中医技术；

三、对孕产妇常见疾病或潜在因素有针对性地提供中医干预方案

或给予转诊建议;

四、记录在健康档案中。

表 1 孕妇中医健康管理服务规范流程表

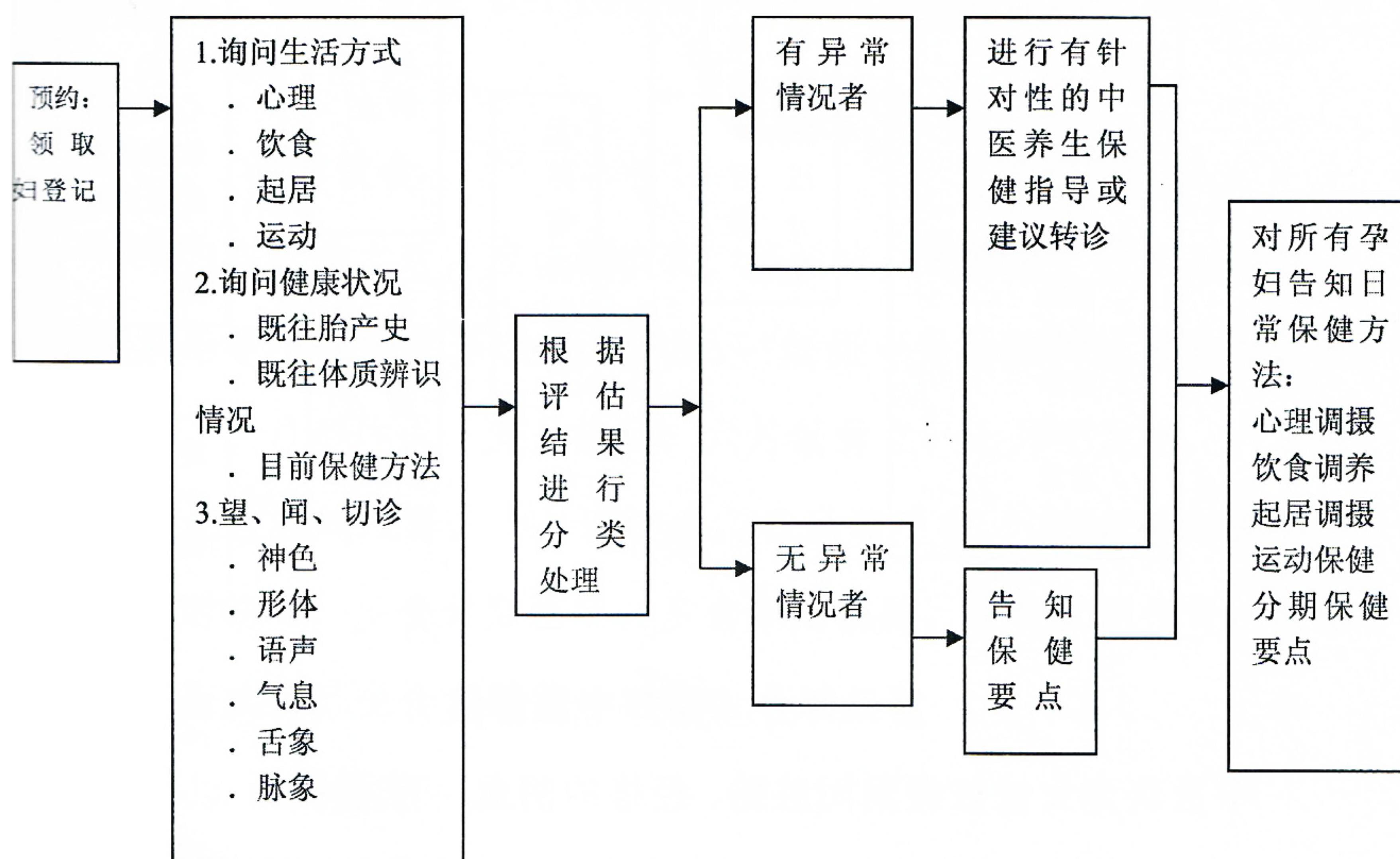
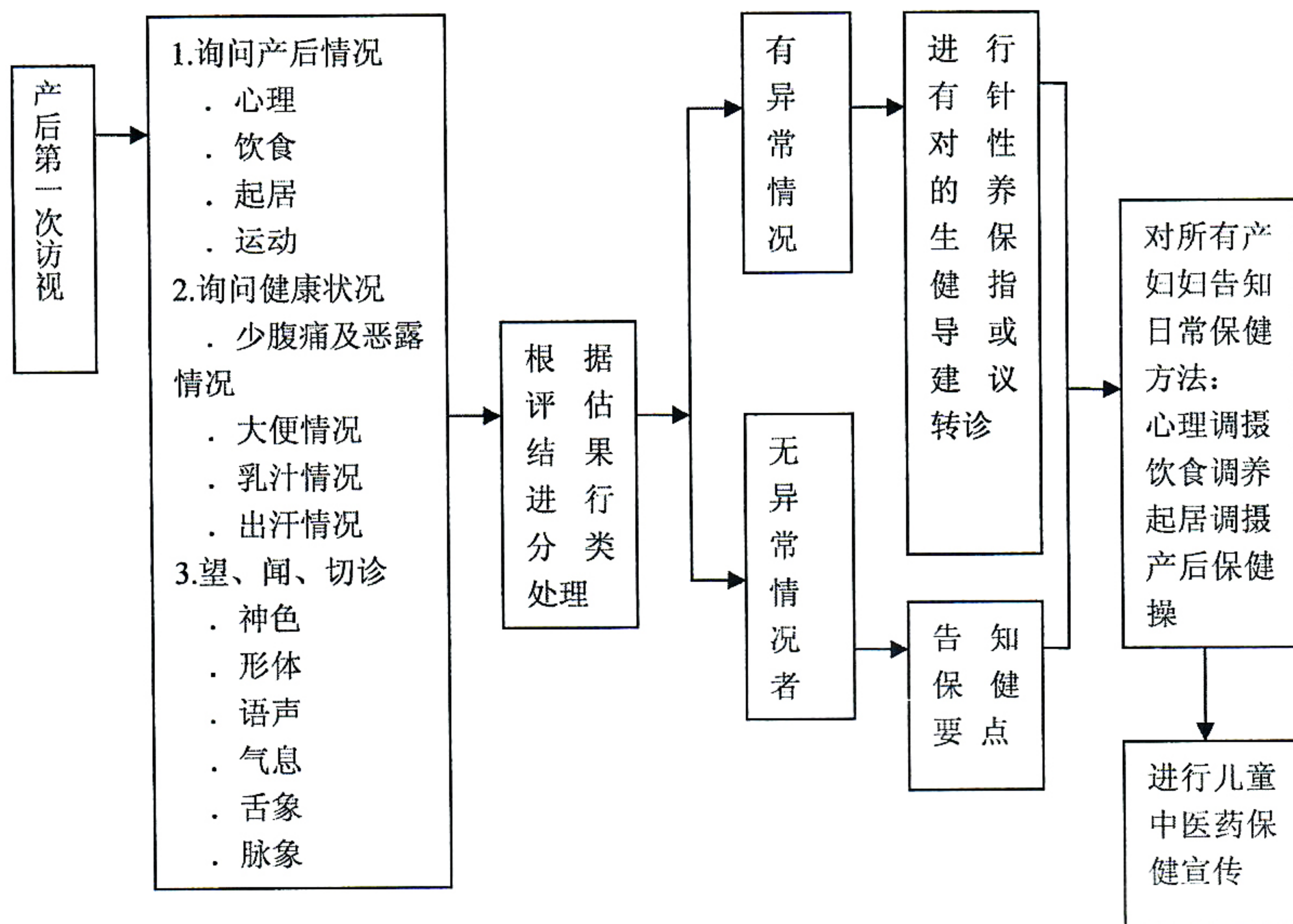


表 2 产妇中医健康管理服务规范流程表



第三部分 孕妇中医保健

中医认为女性妊娠期间脏腑、经络的阴血，下注冲任，以养胎元。因此整个机体出现“血感不足，气易偏盛”的特点，而有“产前一盆火”之说。妊娠初期，由于血聚于下，冲脉气盛，肝气上逆，胃气不降，则出现饮食偏嗜、恶心作呕、晨起头晕等现象，一般不严重，经过 20—40 天左右，症状多能自然消失。另外，妊娠早期，孕妇可自觉乳房胀大。妊娠 3 个月后，白带稍增多，乳头乳晕的颜色加深。妊娠 4—5 个月后，孕妇可以自觉胎动，胎体逐渐增大，小腹部逐渐膨隆。妊娠 6 个月后，胎儿渐大，阻滞气机，水道不利，常可出现轻度肿胀。妊娠末期，由于胎儿先露部压迫膀胱与直肠，可见小便频数、

大便秘结等现象。

一、端正言行

孕妇要端心正坐，清虚和一，坐无邪席，立无偏倚，行无邪径，目不邪视，耳不邪听，口误邪言，心无邪念……无邪卧，无横足。应谨守礼仪，端正行为，目不视邪物，耳不闻邪音，口不出邪言，以修心养性。

二、调养饮食

孕妇在受胎之后，应该调饮食，淡滋味，避寒暑，并根据妊娠不同时期给予不同的营养以逐月养胎。“妊娠一月始胎，二月始膏，三月始胞，四月形体成，五月能动，六月筋骨立，七月毛发生，八月脏腑具，九月谷气入胃，十月诸神备，日满即产矣。”多食酸则伤肝，多食苦则伤心，多食甘则伤脾，多食辛则伤肺，多食咸则伤肾，故孕妇宜均衡饮食，少食辛酸煎炒肥甘生冷。

三、调畅情志

孕妇应保持心情舒畅，稳定情绪，避免精神紧张，以影响胎儿发育。

孕妇应居舒适、优美、静雅的环境，以保持心情舒畅，气机调和。

四、起居有常

在生活起居方面，孕妇应顺应四时气候的变化，随其时序而适其寒温，避免环境、天气等造成的损伤。提倡静养，勿劳。久视伤血，久卧伤气，久坐伤肉，久立伤骨，久行伤筋。慎起居，适度活动，以促进孕妇体内胎儿的发育和日后宝宝身体的灵活程度，减轻孕妇分娩时的难度和痛苦。另外，妊娠早期及7个月以后，应谨戒房事，以免

损伤冲任、胞脉，而引起胎动不安或堕胎、小产或病邪内侵。孕期劳逸适度，行动往来，使气血调和，百脉流畅，有利于胎儿生长发育和分娩。勿登高，勿临深，勿越险，勿负重。

五、谨慎用药

凡峻下、滑利、祛瘀、破血、耗气及一切有毒药品，都应慎用或禁用。有妊娠疾患必须选用时，请在专业医师指导下应用。

六、分期保健要点

（一）早期养胎气。在此时期，胎未有定形，不宜服食药物，重要是调心。孕妇要做到：目不视恶色，耳不听淫声，口不吐傲言，心无邪念，心无恐惧等身心的调养。饮食方面要注意饥饱适中，食物要清淡，饮食要精熟，宜清热、滋补而不宜温补，否则导致胎热、胎动，容易流产。

（二）中期助胎气。受孕中期，胎儿成长迅速，要调养身心以助胎气，孕妇要动作轻柔，心平气和，太劳会气衰，太逸会气滞，多晒太阳少受寒，少穿露脐露臀装。饮食方面要注意美味及多样化，营养丰富，但不能太饱，要多吃蔬果利通便。此期阴血常不足，易生内热，宜养阴补血。

（三）后期利生产。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。

七、异常情况注意

（一）妊娠呕吐

妊娠早期，出现头晕、乏力、食欲不振、喜酸食物或厌恶油腻、恶心、晨起呕吐等一系列反应，属于早孕反应范畴。可以通过以下几点保健方法达到减轻、缓解的目的。严重者应及时转诊。

1. 含服少量鲜姜片、乌梅、陈皮等缓解或减轻妊娠吐，或可以连苏饮啜饮频服，若服中药即吐者，可以热汤药熏鼻以止呕。

2. 生活上调配饮食，宜清淡，易消化，忌肥甘厚味及辛辣之品。鼓励进食，少食多餐，可适当食疗。

3. 麦冬洋参茶：取麦冬、西洋参泡水代茶饮。

4. 蔗姜饮：甘蔗汁 1 杯，鲜姜汁 1 汤匙，将两汁调匀加热，趁温服之。

5. 取橘皮 20 克，或柚子皮 9 克，洗净入砂锅中，去渣取汁，代茶饮。

6. 佛手、苏梗各 15 克，粳米 30—60 克，白糖适量。先将佛手、苏梗分别清洗干净，水煎取汁，与粳米共煮成粥，放入白糖少许，每日 1 剂。

（二）妊娠血虚

中医认为妊娠后血聚于下以养胎，故孕妇“血感不足，气易偏盛”。临床常见面色淡黄，或少华。适时适当增加营养，注意休息，也可食疗。严重者应及时转诊。

1. 阿胶粥：阿胶 10 克，糯米 50 克，红糖适量。将糯米煮粥，待粥将熟时，放入捣碎的阿胶，边煮边搅匀，稍煮沸 1—2 次，加入红糖即可。每日分 2 次服，3—5 日为 1 个疗程。连续服用可有胸满气

闷的感觉，宜间断服用，脾胃虚弱者不宜多食。

2. 山药山萸粥：山萸 60 克，山药 30 克，粳米 100 克，白糖适量。将前 2 味煎汁去渣，加入粳米、白糖，煮成稀粥。每日分 2 次，早晚温热食。

（三）妊娠便秘

妊娠期妇女易出现便秘，久之易诱发痔疮或使原有痔疮加重。便秘未予改善，导致排便时孕妇腹压增大，易致胎动不安。妊娠便秘以预防为主，包括以下内容：

1. 孕妇平素应多食富含粗纤维的蔬菜，可多食香蕉、蜂蜜等促进排便的食物。
2. 保持适当运动，养成定时排便的良好习惯。

（四）胎动不安

妊娠期妇女若出现小腹不适或隐痛，伴腰酸，或阴道极少量出血，可能为胎动不安先兆，应及早到医院就诊。

第四部分 产妇日常中医保健知识

一、产妇生理特点

（一）阴血骤虚，元气耗损，百脉空虚。

产妇由于分娩时的产创出血、产时用力、出汗等，导致产妇处于气血虚弱、百脉空虚的状态，中医有“产后一盆冰”之说。容易出现虚弱、怕冷、怕风、多汗、微热等现象。若失于调养，容易罹患“月子病”（中医称之为“产后病”）。

(二) 易发生瘀血阻滞现象。

“十月怀胎，一朝分娩”。元气亏虚，运血无力，气虚血滞，易出现产后腹痛、恶露不绝等症状。

(三) 泌乳育儿。

(四) 子宫缩痛，排出恶露。

二、病理特点

产后病证种种，总以“虚”、“瘀”居多。无论何种病机，其发病因素不外乎：一是产后生理变化；二是素体禀赋不足；三是产后摄生失慎。其中前者是必然因素，若这种异常变化，超过生理常态，则可发生疾病。

三、日常中医保健知识

重视“三审”，防病于未然。

产妇之产后身体状况，可以通过以下几方面进行判断：

(一) 审少腹痛与不痛，辨恶露有无停滞。

若腹痛拒按、下腹有块为瘀阻；无腹痛或腹痛喜按为血虚。

(二) 审大便通与不通，验津液的盛衰。

大便干结、秘涩不通为津液亏损；若大便通畅，为津液尚充。

(三) 审乳汁行与不行和饮食多寡，察胃气的强弱。

乳汁量少、质清，乳房柔软不胀，纳谷不馨属脾胃虚弱；乳汁充足，胃纳如常，为胃气健旺。

四、产后养生须知

(一) 寒温适度，起居有方

根据气候变化，恰当着衣，以免伤寒或中暑；居室既要避风，又要保证空气流通；避免汗出当风。睡眠充足，适当运动，避免过分屏气努责，防止恶露不绝、阴挺下脱（子宫脱垂）等病症的发生。

（二）饮食易清淡，有营养，好消化

产妇的饮食应注意：在保证足够的水分和均衡的营养的前提下，尊重产妇的饮食嗜好。注意食物的色、香、味、形，以增进食欲；保证食物种类的多样化，以少食多餐为原则，不宜多食寒凉、生冷或过于辛热、煎炸、肥腻的食品。

（三）保持心情舒畅，创造安和的育儿环境

（四）产后百日内，不宜交合。

（五）谨慎用药与进补。

哺乳的产妇用药或进补要谨慎，以免给婴儿带来潜在的风险。

第五部分 产妇日常中医保健适宜技术和方法

产后经常出现下述症状：产后乳汁蓄积或缺乳、腹痛、便秘、多汗等。以下是常用的中医诊断及保健方法。

一、儿枕痛（产后宫缩痛）

（一）临床表现：产后三、四天内，下腹部阵发性疼痛，哺乳时加重，不伴有寒热，恶露无异常。

（二）适宜技术：

1. 饮食调理：

（1）山楂肉 30 克，红糖 15 克（冲），水煎服。

(2) 益母草 30 克，生姜 3 片，红糖 15 克（冲），水煎服。

(3) 红糖煮鸡蛋 1—2 个。

2. 穴位按摩：可以选用三阴交、足三里、关元、中极等穴位按压。

二、产后乳汁蓄积

(一) 临床表现：乳房胀痛、乳腺结块触痛，乳汁难出或有结块；但局部无红肿灼热感，不伴有发热恶寒等症状。

(二) 适宜技术：

1. 乳房按摩：由乳房四周向乳头方向按摩，保证挤压乳头每侧至少有 10 个乳腺管喷乳为佳。

2. 外敷：

(1) 芒硝 500 克，分次纳布包内，敷于乳房处，芒硝结块后，更换。可以有效地缓解乳房疼痛的症状。

(2) 如意金黄散用米醋调开外敷；随干随换。

(3) 仙人掌去刺，捣泥外敷，一天 2—3 次。

三、产后缺乳

(一) 临床表现：产后哺乳时，乳汁缺乏，不足以喂养婴儿，或乳汁全无；乳房松软不胀不痛，挤压乳房，乳汁点滴而出。

(二) 适宜技术：

1. 饮食调理：

(1) 猪蹄 1 只，百爪鱼适量，木瓜 1 只，共煮汤。

(2) 猪蹄汤：猪蹄 2 只（或用鲫鱼），通草 24 克，同炖，去通草，食猪蹄饮汤。

(3) 鲫鱼汤：活鲫鱼洗净、背上剖十字花刀。略煎两面后，烹黄酒，加清水、姜、葱等，小火焖炖 20 分钟。丝瓜洗净切片，投入鱼汤，旺火煮至汤呈乳白色后加盐，3 分钟后即可起锅。如根据口味和习惯，将丝瓜换成豆芽，效亦相仿。

2. 穴位按摩：可以选用乳根、膻中、少泽、足三里等穴，手指点穴，每日一次，每次每穴 3 分钟。

四、产后便秘

(一) 临床表现：产后大便干燥，或解时坚涩难下，饮食如常，且无腹胀及腹痛呕吐等症状。常伴面色萎黄，皮肤不润。

(二) 适宜技术：

1. 饮食调理：

(1) 蜂蜜饮：清晨空腹顿服蜂蜜一匙，然后再饮温开水一大杯，轻症者有效。

(2) 黑芝麻、胡桃、松子仁等分研碎，加白糖或蜂蜜适量，分次服用。

2. 穴位按摩：用双手各一指以适当的压力按压迎香穴 5—10 分钟。

五、产后多汗

(一) 临床表现：产后汗出过多，不能自止，动则益甚，时或恶风。

(二) 适宜技术：浮小麦 30—50 克，煎水，代茶饮。