

○编著 苗明三 尹俊涛
○策划 李泰然

孕产妇新生儿 疾病早知与调养

Yunchanfu Xinsheng'er Jibing Zaozhi Yu Tiaoyang



对于准妈妈和年轻的父母来说
掌握一些常用的家庭医学知识和
食疗常识有利于正确养育宝宝，
有利于母子平安。



 人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

内 容 提 要

编者参阅多部相关医药专著, 收集 40 余种孕妇、产妇常见病及 20 余种新生儿常见病, 以表格的形式重点介绍了临床表现、适宜的食谱、中成药和饮食宜忌等。本书便于孕妇、产妇及其家人随时查阅, 也有助于妊娠及产后妇女康复时的自我保健。

图书在版编目 (CIP) 数据

孕产妇新生儿疾病早知与调养 / 苗明三, 尹俊涛编著. — 北京: 人民军医出版社, 2008.4
ISBN 978-7-5091-1683-8

I. 孕... II. ①苗... ②尹... III. ①妊娠病-防治②产褥病-防治③新生儿疾病-防治
IV. R714 R722.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 039513 号

策划编辑: 于 岚 文字编辑: 薛 镭 责任审读: 黄栩兵
贝 丽

出 版 人: 齐学进

出版发行: 人民军医出版社 经 销: 新华书店

通信地址: 北京市 100036 信箱 188 分箱 邮 编: 100036

质量反馈电话: (010) 51927270; (010) 51927283

邮购电话: (010) 51927252

策划编辑电话: (010) 51927273

网址: www.pmmmp.com.cn

印刷: 潮河印业有限公司 装订: 京兰装订有限公司

开本: 889mm × 1194mm 1/16

印张: 2.5 字数: 74 千字

版、印次: 2008 年 4 月第 1 版第 1 次印刷

印数: 0001 ~ 5000

定价: 20.00 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换

目 录

孕产妇疾病的早知与调养

妊娠呕吐 1	妊娠心烦 12	早产 23
妊娠腹痛 2	妊娠眩晕 12	产褥期感冒 23
异位妊娠 2	子病 13	产褥期中暑 24
习惯性流产与先兆流产 3	妊娠黄疸 14	产褥热(产褥期感染) 25
异位妊娠 4	妊娠胸腹胀 15	产后乳痛 26
过期妊娠 5	风温(妊娠期病毒感染) 15	产后恶露不绝 27
死胎不下 6	妊娠伴发心脏病 16	产后身痛 27
胎萎不长 6	妊娠伴发急性肝炎 16	产后关节痛 28
妊娠伴发糖尿病 7	妊娠伴发肺结核 17	产后尿潴留 29
妊娠伴发甲状腺功能亢进 8	妊娠贫血 18	产后便秘 29
妊娠水肿 8	羊水过多 19	产后泄泻 30
肾炎 9	羊水过少 19	产后缺乳 30
妊娠高血压 9	产后出血 20	产后乳汁自出 31
妊娠咳嗽 10	子宫复旧不全 21	产后汗出 31
子淋 10	产后腹痛 21	
妊娠小便不通 11	产后发热 22	

新生儿疾病的早知与调养

硬肿症 32	炸腮 35	腹泻 38
麻疹 32	猩红热 35	肺炎 38
流行性感冒 32	百日咳 36	过敏性紫癜 38
新生儿黄疸 33	蛔虫病 36	佝偻病 39
风疹 33	蛲虫病 36	湿疹 39
细菌性痢疾 33	疱疹性口腔炎 37	遗尿 39
水痘 34	鹅口疮 37	荨麻疹 40
病毒性肝炎 34	哮喘 37	厌食 40

孕产妇疾病的早知与调养

妊娠呕吐

主要表现

择食，食欲缺乏，恶心呕吐，头晕倦怠，少数重症可见呕吐频繁，不能进食，甚至精神萎靡，形体消瘦，眼眶下陷，双目无神，四肢无力

中成药

1. 保产丸 蜜丸，每丸10克，口服，每次1丸，每日2次
2. 保产无忧丸 蜜水丸，每袋18克，口服，每次9克，每日2次
3. 香砂六君子丸 水丸，每丸1克，口服，每次6~9克，每日2次
4. 生脉饮 水剂，每支10毫升，每次1支，每日2次
5. 二陈丸 水丸，50粒重3克，500克1袋装，口服，每次6~9克，每日2次

食谱

1. 橘皮或柚皮15克，生姜10克，糖20克。煎水代茶，频频饮用
2. 鲜姜15克，萝卜子15克，橘皮或柚皮15克。加水500毫升，煎至200毫升后服用
3. 活鲤鱼1条。洗净，不放油盐等调料，隔水蒸熟，食用
4. 活鲤鱼1条，粳米100克。洗净与粳米共煮粥，每日2次，食用
5. 绿豆10克，扁豆15克，刀豆15克，生姜5克。煎水代茶，频频饮用
6. 竹茹15克。煎水取汁，兑入蜂蜜30克，服食
7. 枇杷叶2片。洗净，在火上稍烤后用手抹去绒毛，清水煎煮取汁加入蜂蜜30克，可常服
8. 新鲜黄皮果250克。洗净加盐腌制晒干备用。每次15~30克，清水1碗半，煮至1碗，去渣，加白糖适量调味服

饮食宜忌

饮食宜清淡，易消化，忌肥甘厚味及辛辣之品

妊娠腹痛

主要表现

妊娠期间下腹隐隐作痛，反复发作

中成药

1. 延胡止痛片 每服4片，每日3次
2. 少腹逐瘀汤 蜜丸，每丸9克，口服，每次9克，每日2次

食谱

1. 莲叶蒂2个，南瓜蒂2个，糯米50克。莲叶蒂、南瓜蒂烧成灰，拌入糯米煮成的粥内，一次吃
2. 生姜30克，当归60克，肥羊肉120克。先将前两味药水煎过滤取汁，再用其药汁炖羊肉，每早空腹食之（用量酌定）
3. 干姜粉1.5克，红糖25克。开水冲服，连服数次
4. 陈生姜250克，熟地黄500克。同炒为末，每服10克，温酒调下
5. 生山楂30~60克，生姜3片，红糖30克，分2次煎服
6. 猪肉少量，益母草30克。煮熟后加黄酒少量，喝汤吃肉

饮食宜忌

饮食宜清淡，少吃生冷食物。山芋、黄豆、蚕豆、豌豆、零食、牛奶、白糖等容易引起胀气的食物，也以少食为宜

异位妊娠

主要表现

停经后阴道出血，腹痛，盆腔包块，宫颈举痛；在某些情况下，内出血量大时，可致休克

中成药

1. 失笑散 散剂，每袋18克。布包煎汤口服。每次6~9克，每日1~2次，醋或黄酒冲服
2. 少腹逐瘀丸 蜜丸，每丸9克。口服，每次9克，每日2次
3. 参芪膏 浸膏剂，每瓶15毫升。每次15毫升，每日3次
4. 人参注射液 注射液，每次2毫升。肌内注射，每次2~4毫升，每日1~2次。穴位注射，每次0.5~2毫升，每日1~2次
5. 补中益气丸 蜜丸，每丸9克 水丸，每30克约500粒。口服，每次9克，每日2~3次
6. 生脉饮 口服液，每支10毫升，每次10毫升，每日2~3次

食谱

1. 赤芍 15 克, 红花 10 克。加水 500 毫升, 去渣, 取汁 300 毫升, 加入红糖 50 克再煮 2 分钟, 即可饮服, 分 2~3 次, 每日 1 料
2. 天花粉 20 克, 红花 10 克。加水 500 毫升, 去渣, 取汁 300 毫升, 入红糖 50 克煮沸, 即可饮服, 分 2~3 次服, 每日 1 剂
3. 人参 6 克。加水 150 毫升, 煎取汁 100 毫升。当归 15 克加水 250 毫升, 煮取汁 200 毫升, 人参汁、当归汁合一起, 加入银耳 10 克再煮至烂熟, 饮汤食银耳, 每日 2~3 次服, 每日 1 料
4. 先将人参 6 克煎取汁 150 毫升, 待用; 川芎 15 克, 山芋肉 12 克合煎去渣取汁 150 毫升; 合 2 汁并加入红糖 50 克煮沸后饮用。分 2~3 次服。每日 1 剂
5. 用干净纱布将桃仁 10 克和天花粉 15 克, 包紧。先加水 1 000 毫升, 去渣取汁 900 毫升, 加入粳米煮熟, 即可食用, 分 2 次服, 每日 1 剂
6. 天花粉 15 克, 赤芍 15 克, 丹参 15 克。用干净纱布包好, 入锅煮 20 分钟, 去渣取汁 1 000 毫升, 入粳米煮至粥成, 即可食用。每日 1 料, 连服 3~15 天为 1 个疗程。
7. 用干净纱布将炙黄芪 25 克, 当归 15 克, 桃仁 10 克, 包好。与宰杀好的母鸡 1 只 (约 1 000 克) 同放锅内, 放入清水淹没鸡药面, 上加葱段、生姜片, 加盖, 煮熟即可食用。饮汤食鸡。1 日 2~3 次, 宜常服
8. 先将人参 6 克加水煮汁, 不去渣。再将黄芪 15 克, 赤芍 15 克, 益母草 30 克, 加水煮至 1 500 毫升, 去渣取汁 1 000 毫升, 二汁相合加入粳米 100 克, 煮至粥熟, 食粥与人参渣, 分 2~3 次服, 每日 1 剂, 3~15 天为 1 个疗程

饮食宜忌

忌食生冷及少食甘味食物 (如过甜, 豆类及乳类食物), 以免滞血及中脘胀闷满、腹胀

主要表现

阴道出血、轻微腰酸腹痛, 或小腹下坠

中成药

1. 参茸白凤丸 蜜丸, 丸重 9 克。口服, 每次 1 丸, 每日 1 次
2. 安胎益母丸 蜜丸, 丸重 4.5 克。口服, 每次 9 克, 每日 2 次
3. 健母安胎丸 蜜丸丸重 7 克。口服, 每次 1 丸, 每日 3 次
4. 参茸保胎丸 水蜜丸, 每瓶 60 克。口服, 每次 15 克, 每日 2 次
5. 保产丸 蜜丸, 丸重 10 克。口服, 每次 1 丸, 每日 2 次
6. 安胎丸 蜜丸, 每丸重 7.8 克。口服, 每次 1 丸, 每日 2 次

食 谱

1. 鸡蛋2个,陈艾叶10克。加水煮熟,吃蛋喝汤,每日1次
2. 莲子50克,芡实30克,葡萄干20克。煮粥食用
3. 嫩丝瓜2条,或丝瓜藤60克。煎汤服,每日1次
4. 凤凰衣(鸡蛋内膜)烘干研粉。每次10克,每日2次,米汤送服,于上次流产月份前1周服用
5. 桑豆壳。炒熟稍焦,研粉,每次20克,每日2次,温水送服
6. 陈棕炭、苎麻根各30克。煎汤分2次服下,每日1剂
7. 仙茅根60克,母鸡1只。同炖,服汤吃鸡
8. 党参杜仲煮龟肉 党参30克,杜仲30克,龟肉90克(切块)。置炒锅中加水1000毫升,文火煮至龟肉熟透即可服用。一般7~10次有效
9. 苏梗陈皮莲子汤 莲子60克。去皮心后放入锅内,加水适量,煮至莲子将熟时,再加入苏梗10克,陈皮5克,待莲子熟透时,去苏梗和陈皮,吃莲子喝汤
10. 苏梗砂仁莲子汤 紫苏梗9克,砂仁5克,莲子(去皮、心)60克,放在陶瓷罐里加水500毫升,用文火炖至九成熟后倒在沙锅里加入紫苏梗、莲子,再加水250毫升,用文火煮至莲子熟透即可服食,一般用5~7次有效

饮食宜忌

加强营养,食用高热量、高蛋白、高纤维素、叶酸、钙剂等营养丰富易于消化的食物。可多食莲子、鸡蛋、嫩丝瓜、母鸡、砂仁、杜仲、龟肉等。少食生冷、辛辣刺激、性燥之品

主要表现

其表现主要有停经后阴道出血、盆腔包块、子宫颈举痛、肩部疼痛等

中成药

1. 失笑散 散剂,每袋8克。布包煎汤口服,每次6~9克,每日1~2次,醋或黄酒冲服
2. 少腹逐瘀汤 蜜丸,每丸9克。口服,每次9克,每日2次。
3. 参芪膏 浸膏剂,每瓶15毫升。每次15毫升,每日3次。
4. 人参注射液 注射剂。肌内注射,每次2~4毫升,每日1~2次;穴位注射,每次0.5~2毫升,每日1~2次
5. 补中益气丸 蜜丸,每丸9克;水丸,每500粒约重30克。口服,每次9克,每日2~3次。

食谱

1. 赤芍 15 克, 丹参 15 克。加水 500 毫升, 煎取汁 300 毫升, 去渣, 加入红糖 50 克, 再煎 2 分钟, 即可饮服, 分 2 ~ 3 次, 每日 1 剂
2. 天花粉 20 克, 红花 10 克。加水 500 毫升, 去渣, 取汁 300 毫升, 入红糖 50 克煮沸, 即可饮服, 每日 1 剂
3. 人参 6 克。加水 150 毫升, 煎取汁 100 毫升。当归 15 克, 加水 250 毫升, 煮取汁 200 毫升。人参汁、当归汁合在一起, 加入银耳 10 克, 再煮至烂熟, 即可饮汤食银耳, 每日 2 ~ 3 次分服。每日 1 剂
4. 人参 6 克。煎取汁 150 克, 待用。川芎 15 克, 山萸肉 12 克, 合煎去渣取汁 150 毫升, 二汁合加入红糖煮沸后饮用。分 2 ~ 3 次服, 每日 1 剂
5. 炙黄芪 25 克, 当归 15 克, 桃仁 10 克包紧, 与洗净母鸡 1 只 (约 1 000 克)。同放入锅中, 加入清水淹没鸡药面, 上加葱段、生姜片加盖, 煮熟即可食用。饮汤食鸡。1 日 2 ~ 3 次, 宜常服
6. 用干净纱布将桃仁 10 克和天花粉 15 克两味药物包紧, 先加水 1 000 毫升, 去渣取汁 900 毫升, 加入粳米煮熟, 即可食用, 分 2 次服用, 每日 1 剂

饮食宜忌

忌食生冷及少食甘味食物 (如过甜, 豆类及乳类食物)

主要表现

月经周期正常的妇女, 从未次月经起妊娠达到或超过 42 周, 即超过预产期 2 周以上。

中成药

八珍丸 蜜丸, 每丸重 9 克。口服, 每次 1 丸, 每日 3 次

食谱

1. 当归 15 克, 川芎 10 克, 大腹皮 10 克, 枳壳 20 克, 白芷 10 克, 益母草 30 克, 生牛膝 15 克。煎服。一剂即可
2. 当归 15 克, 川芎 10 克, 肉桂 3 克, 木香 10 克, 乌药 6 克, 陈皮 10 克, 枳壳 15 克, 冬葵子 15 克, 红花 10 克, 车前子 10 克 (包煎), 生芝麻 15 克, 煎服
3. 当归 6 克, 川芎 3 克, 荆芥穗 3 克, 艾叶 3 克, 枳壳 3 克, 黄芪 3 克, 菟丝子 6 克, 羌活 1.5 克, 厚朴 3 克, 川贝母 3 克, 白芍 6 克, 甘草 1.5 克, 生姜 3 克。共煎服

死胎不下

主要表现	胎死若发生在妊娠中晚期，孕妇自觉胎动停止，腹部不再继续增大，乳房胀痛消失或缩小，若胎儿死亡时间较长，孕妇可见腹部疼痛下坠，阴道出血，或流出褐色臭秽分泌物，伴全身乏力，食欲缺乏，或发热，口出恶臭，舌紫暗，脉涩
中成药	1. 平胃散 蜜丸，口服，每次2丸，每日2次； 2. 救母丹 散剂，口服，每次1袋，每日2~3次。
食谱	1. 黑豆90克，米醋煮浓服汁 2. 黄葵花焙研末，红花酒送服6克
饮食宜忌	多食有营养而易于消化的食物

胎萎不长

主要表现	孕妇子宫底高度明显小于妊娠月份，自觉有胎动或胎心
中成药	1. 八珍丸 蜜丸，每丸重9克。口服每次1丸，每日3次 2. 生麦饮 口服液，每支10毫升，每盒10支。口服，每次1支，每日2次 3. 十全大补丸 蜜丸，每丸重9克。口服，每次1丸，每日3次 4. 人参养荣丸 蜜丸，每丸重9克。口服，每次1丸，每日2次 5. 归脾丸 有大蜜丸、小蜜丸、浓缩丸3种。大蜜丸，每丸10克；小蜜丸，每瓶125克；浓缩丸，每8丸相当于原生药3克。口服，大蜜丸，每次1丸，每日3次。温开水空腹服用。其他剂型遵医嘱
食谱	1. 枸杞20克，牛腱250克。煮汤，隔日1次 2. 红枣10枚，糯米适量。煮粥常服 3. 鲤鱼（约33厘米长），煮1条。洗净，放盐及红枣煮汤饮服 4. 阿胶10克，放入碗中上锅蒸至阿胶烊化，红枣20枚，洗净放入阿胶中再蒸30分钟，蒸至枣烂，即可食用。每周2次，宜常服

食 谱

5. 艾叶 250 克,煎汤去渣,加入羊肉片 250 克,生姜 10 克,煮至肉烂,调味加盐适量,食肉饮汤。每周 3 次,宜常服
将雌鸡 1 只(重约 500 克),去毛、头、爪、内脏,洗净。干苡麻根 30 克,放入鸡腹内,加水煲汤,调味后饮汤食鸡。每周 2 次,宜常服
6. 当归 10 克,生姜 10 克,羊肉 250 克。同时放入锅内,加水 1 500 毫升,煎至肉烂,再加入适量盐调味,即可食肉饮汤。每周 1 次,宜常服

饮食宜忌

加强营养,食用高热量、高蛋白、高纤维素、叶酸、钙剂等营养丰富易于消化的食物

主要表现

多饮、多食、多尿、身体消瘦,或尿浊、尿有甜味

中成药

1. 增液冲剂 冲剂,每包重 20 克。口服,每次 1 包,每日 3 次
2. 消渴平片 片剂,每片重 0.28 克。每次 6~8 片,每日 3 次

食 谱

1. 将活蚌用清水养 3 天,清除泥味,取其肉 100 克,与苦瓜 250 克一同入锅,加水 1 000 毫升煮汤。以盐、油调味服食,每日 1~2 次
2. 将马乳 500 毫升煮沸,每次服 50 毫升,每日 3 次
3. 将鲜山药 60 克。洗净,切片,与粳米 100 克。同入沙锅,加水 1 500 毫升,用文火熬稠即成,每日 1 次
4. 鲜冬瓜皮 1 000 克,鲜西瓜皮 1 000 克,削去外层硬皮,切成薄片;瓜蒌根捣碎,先用冷水泡透后,与两皮一同放入锅内,加水 1 000 毫升,煮 1 小时后,捞出渣,再用小火煎熬浓缩,加入少许白糖入瓶。每次 20 克,沸水冲服,每日 2~3 次
5. 猪胰腺 1 具洗净切小片,山药 200 克洗净切片放入锅内,加水 500 毫升炖熟,加入少量食盐即成,每日 2~3 次,当日用完
6. 枸杞子 15 克,兔肉 250 克,加水 250 毫升,炖熟后加蔬菜、油盐调味,饮汤吃肉。1~2 日服 1 剂,常服

饮食宜忌

饮食以清淡为宜,不可过饱,配以蔬菜、豆类、瘦肉、鸡蛋等,禁食辛辣刺激之品

主要表现	妊娠期间出现心悸、怕热、食欲增加,甚者可出现躁动不安。嗜睡、昏迷、高热、脉数
中成药	抑抗丸 蜜丸剂,每丸重9克。口服,每次1丸,每日2~3次
食谱	1. 甲鱼1只,人参5克,浮小麦200克,茯苓10克,精火腿肉100克,葱、姜、鸡汤等调料适量。甲鱼洗净,加水500毫升煮30分钟捞出,去背壳及腹甲,切块。火腿肉切成小片,浮小麦、茯苓装入纱布袋内扎紧,同入碗,将人参研成粉末,撒入碗内,加水200毫升及调料,清蒸2~3个小时,至甲鱼炖烂,日服1次 2. 将老雄鸭肉500克,洗净,入沙锅内,再放沙参30克,玉竹30克,葱姜等调料。加水1000毫升煮沸后,用文火焖1小时以上,使鸭肉炖烂,最后放盐、味精搅匀即成,日服1次
饮食宜忌	食用高热量、高蛋白、和高维生素的食物。多吃含钙、磷、维生素D的食品,如乳制品、含草酸少的蔬菜、豆类、海味、骨头汤、动物肝脏、蛋类等

主要表现	妊娠中晚期出现水肿,水肿从足踝部开始,渐及小腿大腿腹壁外阴部及全身。水肿部位皮肤紧张发亮,按之凹陷。有时伴有腹水
中成药	1. 参苓白术散 散剂,每袋7.5克;水丸,每50粒重3克。口服,每次6~7.5克,每日2次,空腹大枣煎汤送服 2. 济生肾气丸 蜜丸,每丸9克;水丸,每40粒重3克。口服,蜜丸,1次1丸,每日2~3次;水丸,每次6克,每日2~3次,温开水送服
食谱	1. 玉米须30克。煎汤,每日2次 2. 冬瓜皮30克,赤小豆30克,陈皮6克。煎汤,每日2次 3. 鲤鱼1条(约250克)洗净,大蒜25克。放入鲤鱼腹中,少盐或无盐,隔水蒸熟,分两次吃完。或田螺150克洗净,大蒜25克,共同煮熟食之 4. 鲤鱼1条。洗净待用,赤小豆100克煮熟,再放入鲤鱼、陈皮6克,共煮至熟,分两次食用,隔日1次 5. 黑鱼1条(约500克),冬瓜500克。洗净,不放盐,煮熟后分两次食完 6. 粳米50克,薏苡仁30克,大枣15枚,肉桂3克。共煮粥,隔日1次
饮食宜忌	低盐饮食,控制饮水量,禁生冷油腻之品

肾 炎

主要表现

妊娠后水肿，或面目水肿，肤色黄或白，皮薄而光亮，食欲缺乏，大便溏薄；或面浮肢肿，下肢尤甚，按之没指良久不复，腰酸乏力，下肢逆冷

中成药

1. 参苓白术散（丸） 散剂，每袋重7.5克；水丸，每50粒重3克。每次6~7.5克，每日2次，空腹大枣煎汤送服
2. 济生肾气丸 蜜丸，每丸重9克；水丸，每40粒重3克。口服，蜜丸每次1丸，每日2~3次；水丸，每次6克，每日2~3次，温开水送服

食 谱

1. 鲤鱼1尾。洗净加水1000毫升先煮，水煮至一半去鱼，入糯米100克、葱、豆豉少许。煮粥，每日1次
2. 黄母鸡1只，洗净，与赤小豆30克，草果6克。一同放入锅内，加水1000毫升，用文火炖至鸡豆熟透，再加味精即成，日服1次
3. 鲤鱼1尾，刮鳞去内脏，同黄豆50克，冬瓜200克。一块儿入锅，加水500毫升煮汤，调入葱末适量，食盐少许服食，每日中午1剂，15~20天为1个疗程
4. 桂枝6克用纱布包好，与鲜生姜9克（切碎），大枣6枚，粳米100克。一同入锅。加水600毫升煮粥，粥熟去桂枝，早晚各1次
5. 冬瓜1000克、砂仁50克。加水1000毫升炖汤饮，每日1次，连服10~15天
6. 刀豆子30克，猪腰子1个。加水500毫升同煮熟食，每日1次。黄芪120克，母鸡1只（洗净）。加水2000毫升炖烂，饮汤食肉

饮食宜忌

宜选用既有营养，又易消化的食物。切忌暴饮暴食，过食肥甘之品。尤其要忌盐

妊 娠 高 血 压

主要表现

头晕头痛，视物不清，烦躁不安，胸闷，恶心呕吐。重者可出现四肢抽搐，反复发作，甚至陷入昏迷

中成药

1. 五皮丸 药汁丸，每袋18克，500粒31克。口服，每次9克，每日2次
2. 五苓散 散剂，每袋30克。口服，每次3~6克，每日2次
3. 香砂六君子丸 水丸，每袋18丸。口服，每次6克，每日2次
4. 济生肾气丸 蜜丸，每丸9克。口服，每次1丸，每日2次
5. 疏肝丸 蜜丸，每丸9克。口服，每次1丸，每日2次

妊娠高血压

食谱

1. 玉米须 30 克, 车前草 30 克, 陈葫芦 30 克。水煎分两次服, 每日 1 剂
2. 蛋豆浆, 不时饮用。黄豆芽 250 克。煮汤, 频频饮入
3. 鲤鱼 1 条 (约 500 克), 冬瓜 500 克。将鲤鱼去内脏留鳞, 洗净。冬瓜洗净切块, 同放入煲内, 加水适量煮熟, 不放盐, 吃鱼喝汤, 每日 1 次, 连服 3 ~ 5 次
4. 鲜芹菜 250 克, 洗净, 用沸水烫几分钟, 切碎榨汁, 每服 1 小杯, 每日 2 次。
5. 海蜇皮 120 克 (漂洗净)、荸荠 350 克 (洗净连皮用)、黑木耳 10 克 (清水浸泡 2 小时)。加水 750 毫升, 煎至 250 毫升, 空腹用, 连服 7 日
6. 桑寄生 60 克, 黑豆 30 克, 鸡蛋 2 个。洗净, 一起放入沙锅内。加清水适量, 文火煮 30 分钟, 取出鸡蛋及桑寄生, 鸡蛋去壳后再放入锅内, 加入白糖 15 克, 煮沸即可。随量饮用, 待肿消即可

饮食宜忌

足量的蛋白质、蔬菜, 补充铁和钙剂。严重水肿时限制食盐

妊娠咳嗽

主要表现

妊娠期间咳嗽不已, 可伴有五心烦热, 胸闷气促, 甚至咳喘不得平卧

中成药

1. 百合固金丸 口服, 水蜜丸, 每次 6 克, 大蜜丸每次 1 丸, 每日 2 次
2. 六君子汤 水丸, 每包 9 克, 口服, 每次 9 克, 每日 2 次, 温开水送服
3. 肺宁合剂 每次 15 毫升, 每日 3 次

食谱

1. 川贝粉 3 克, 冰糖 6 克。置入去心梨中, 文火炖服
2. 鲜羊肉 125 克, 大红枣 125 克。加水炖服

饮食宜忌

饮食宜清淡、新鲜而富有营养, 勿暴饮暴食。素体阴虚者, 禁辛辣燥热之品, 可食生梨、百合

子

淋

主要表现

妊娠期间出现尿频、尿急、尿痛, 可伴有发热

中成药

1. 八正合剂 液体合药, 口服。每次 10 ~ 20 毫升, 每日 3 次, 先从小剂量开始服用
2. 金砂五淋丸 水丸, 20 粒重 1 克。口服, 每次 10 克, 每日 3 ~ 4 克

子淋

食谱

1. 鲤鱼1条(重约500克),去鳞及肠杂,葵菜500克,葱白125克。加水3300毫升,煮熟,加少许盐,吃鱼菜喝汤
2. 豆瓣酱300克,生地黄粉100克,调匀,或地黄豆瓣酱。蒸熟配主食或调粥食用
3. 阿胶30克炒黄为末,食前饮粥服下6克
4. 鲜地骨草150克,瘦猪肉200克。加水1000毫升煮至肉熟,食肉喝汤,每日1剂
5. 荠菜250克,肉苁蓉20克,加水1000毫升煎服,每次20毫升,每日服2次
6. 羊肾1对去白筋,与粳米同时入沙锅。加水600毫升,煮粥服食,每日1次
7. 枸杞叶30克。用水洗净后,略泡,枸杞子去杂质而泡发。先以大米50克和枸杞叶加水600毫升常法煮粥,半熟时加入枸杞子,熟后略加白糖调匀,早晚各1次

饮食宜忌

饮食宜清淡,禁温燥、辛辣刺激及油腻之品,以免助湿生热,加重病情

妊娠小便不通

主要表现

妊娠期间或临产时小便不通,甚至小腹胀急剧痛

中成药

1. 八正合剂 液体合剂。口服,每次10~20毫升,每日3次。先从小量开始服用
2. 金砂五苓丸 水丸,20粒1克。口服,每次10克,每日3~4次

食谱

1. 冬瓜汁1杯。调蜜服
2. 玉米衣25克,白糖10克。水煎服
3. 小蓟草15克、马兰根15克。加水1000毫升煎服,每日3次
4. 荠菜250毫升,肉苁蓉20克。加水1000毫升煎服,每次20毫升,每日2次
5. 羊肾1对去白筋。与粳米100克同时入沙锅,加水600毫升,煮粥服食,每日1次
6. 枸杞叶30克用水洗净后,略泡,枸杞子20克去杂质而泡发。先以大米50克和枸杞叶加水600毫升常法煮粥,半熟时加入枸杞子,熟后加入少量白糖调匀,早晚各服1次

饮食宜忌

优质低蛋白、高热量、低磷饮食,忌食生冷寒凉;低盐

妊娠心烦

主要表现	孕妇自觉心中烦闷不安，甚至心惊胆怯，烦躁不宁
中成药	1. 六味地黄丸 水丸，每袋 250 克，或每瓶 120 克；蜜丸，每丸重 9 克。口服，每次 6～9 克，每日 2 次 2. 大补阴丸 蜜丸，每丸 9 克。口服，每次 1 丸，每日 2～3 次 3. 二至丸 水蜜丸，每 40 粒重 3 克，每袋 250 克。口服，每次 9 克，每日 3 次 4. 生脉饮 口服液，每支 10 毫升。口服，每次 1 支，每日 3 次 5. 养血安神丸 水丸，每 50 粒重 30 克。口服，每次 6 克，每日 3 次 6. 竹沥膏 膏剂，每瓶 500 克。口服，每次 30 克，每日 2～3 克 7. 加味道遥散 水丸，每 50 粒重 3 克。口服，每次 9 克，每日 2 次
食谱	1. 葡萄适量煎汤饮 2. 金橘饼含服 3. 萝卜或根适量，煮浓汁服 4. 沙参 30 克，玉竹 30 克，老鸭半只（去脏、去毛）。同人瓦煲内加水文火焖煮 1 小时以上，调咸味饮汤食鸭。每日 2 次，连服至心烦止即可 5. 将小米 100 克淘净，煮而为粥，粥之将成，下竹沥水 50 毫升搅拌，略煮 1～2 沸即可。早空腹服用，以 10 天左右为一疗程 6. 荸荠 10 克，川贝 5 克，雪梨 1 个，冰糖 30 克。共放入炖盅内加水半碗，隔水炖 1 小时，食梨饮汤。每日 1 料，连用 7 天为一疗程
饮食宜忌	宜使用麦冬、生地黄、黄芩、竹茹等。忌食羊肉、胡椒等热性物及辛辣燥热之品

妊娠眩晕

主要表现	头晕头痛，眼花目眩
中成药	1. 杞菊地黄丸 蜜丸，每丸重 9 克。口服，每次 1～2 丸，每日 2 次 2. 知柏地黄丸 蜜丸，每丸重 9 克。口服，每次 1 丸，每日 2 次。淡盐水或温开水送服 3. 逍遥散 水丸，每袋 18 克。口服，每次 6～9 克，每日 1～2 次 4. 脑立清 水丸，每粒 0.1 克。口服，每次 1 克，1 日 2 次 5. 安宫降压丸 蜜丸，每丸 6 克。口服，每次 1～2 丸，每日 2 次

食 谱

1. 杭菊花 15 克。去蒂及杂质，放入蒸笼蒸后，取出晒干或阴干，再研成细末。大米 100 克。放入锅内，加清水适量，煮至半熟后，加入菊花末，再用文火煮至烂熟，加食盐少许调味分 2 次，早晚食用，宜常服
2. 冬桑叶 3 克，菊花 3 克，老茶叶 3 克。洗净，用鲜开水浸泡 25 分钟当茶饮，不拘时服
3. 玉米须 150 克。煎水，去渣取汁，加入冰糖适量，代茶饮，可常服
4. 先将车前子 15 克水煎去渣取汁，加大米 60 克煮粥，将玉米粉适量用冷水溶和，待粥将熟时加入再煮沸即成，分 1 ~ 2 次食用，每天 1 次，可常服

饮食宜忌

宜使用菊花、玉米须、桑叶、枸杞、山药等。忌酒，不易食羊肉、胡椒、辣椒及含糖量大易上火的食物

主要表现

四肢抽搐，昏不知人。或兼见颜面潮红，心悸而烦，口干咽燥，舌质红，胎薄黄干。或牙关紧闭，气粗痰鸣，胸闷烦热，多有水肿，舌质红，胎黄腻，脉弦滑

中成药

1. 安宫降压丸 蜜丸，每丸 6 克。口服，每次 1 ~ 2 丸，每日 2 次
2. 脑立清 水丸，每 10 粒重 1 克。口服，每次 10 粒，每日 2 次
3. 牛黄清心丸 蜜丸，每次 9 克。口服，每次 1 丸，每日 2 次
4. 白金丸 蜜丸，每丸 1.5 克。口服，每次 1.5 克，每日 2 次
5. 安宫牛黄丸 蜜丸，大丸重 3 克，小丸重 1.5 克。口服，每次服大丸 1 丸，小丸 2 丸，每日 1 ~ 2 次

食 谱

1. 先将麻鸭 1 只（约 500 克）宰杀后去毛及内脏，天麻 15 克，生地黄 30 克洗净切片，2 味与麻鸭用沙锅共炖至鸭烂熟。食肉饮汤，食时可调入食盐、味精等。宜常服
2. 将芹菜连叶茎 100 克，瘦猪肉 100 克洗净，将芹菜切段，猪肉切成丝。在锅内放入适量清水，煲开入芹菜，煮熟后加入瘦肉，沸片刻加入盐、油、味精等调味品，即可食用
3. 鲤鱼 1 条（约 500 克），去内脏和鳞，洗净。冬瓜 500 克洗净切块，同放入锅中，加水适量煮熟，不入盐，食鱼饮汤，1 日 1 料
4. 鲜胡萝卜 150 克洗净切块，与大米 100 克同煮粥，食用。每天 1 次，可常服

饮食宜忌

宜使用菊花、玉米须、桑叶、枸杞、山药等。忌酒，不易食羊肉、胡椒、辣椒及含糖量大易上火的食物

主要表现	妊娠晚期出现全身瘙痒，轻度黄疸，大便颜色变淡，便溏，尿色变深。或兼见食欲减退、恶心、乏力、腹泻、腹胀等
中成药	- 茵陈五苓丸 药汁丸，每袋18克。口服，每次6克，每日2次，温开水送服 - 茵陈平肝胶囊 胶囊。口服，每次2粒，每日3次 - 茵栀黄注射液 注射剂，每支2毫升或10毫升。肌肉注射或静脉点滴。肌注每日2~4毫升。或用10%葡萄糖注射液250~500毫升加入10毫升茵栀黄注射液静脉点滴 - 龙胆泻肝丸 水丸，每100粒重6克。口服，每次6~9克，每日3次 - 甘露消毒丹 水丸，每50粒重3克。口服，每次6~9克，每日3次
食谱	- 先将绵茵陈30克洗净，煎汁去渣，入粳米50克后，加适量水煮粥，欲熟时，入白糖适量煮成粥。分2~3次服，连服7~10天 - 芹菜400克，去叶洗净，剖开切长节，用盐拌匀，约10分钟后，再用水洗后沥干；水发香菇50克切片，把醋、味精、豆粉混合装在碗中，加水50克，兑成浇汁，锅置武火上烧热，倒入油菜油50克，待油冒青烟时，下入芹菜，翻炒2~3分钟后，投入香菇片，迅速炒匀，淋入浇汁，连炒后即刻起锅。本品可供佐餐食用。1日2~3次。宜常服食 - 用茵陈15克加水适量煎汤，沸后加入红糖30克即成。去渣取汁代茶饮。频频服之，宜常服 - 茵陈15克，银花10克，加水适量，文火煎煮20分钟，去渣取汁代茶饮，频频服之。连用5~10天 - 豆腐250克，切小块，鲜蘑菇100克切片。把豆腐、蘑菇片、盐放入锅内，加水适量，在中火上煮沸后，用文火炖约15分钟，加入酱油、味精，再加入30克香油即成。可供佐餐食用。1日2~3次，宜常服用
饮食宜忌	饮食宜新鲜清淡，不宜过食肥甘厚腻，壅脾生湿之品。忌饮酒及辛辣刺激之品