**产后修复师考核试卷**

**注意事项**

1、考试时间：按照考场通知。

2、请首先按要求在试卷标封处填写您的姓名、准考证号和所在单位名称。

3、请仔细阅读各种题目的回答要求，在规定的位置填写您的答案。

4、不要在试卷上乱写乱画，不要在标封区填写无关的内容。

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **一** | **二** | **三** | **四** | 总分 |
| 得分 |  |  |  |  |  |

**一、选择题（共20题，每题1分，共20分）**

1. （ ）不属于产后恢复服务的范畴。

A、产后全身瘦身纤体 B、妊娠纹修复 C、月嫂服务 D、子宫修复

1. 一般产后第一个星期的饮食是（ ）。

A、清淡饮食 B、油腻食物 C、坚硬食物 D、高热量食物

1. 产后上门服务的最佳时间是（ ）。

A、产后3—5天 B、产后10—15天 C、产后42天 D、产后3个月

1. 产后妈妈出现面色苍白，怕冷或四肢冰冷，口淡不渴，大便稀软，频尿量多色淡，

痰涎清，涕清稀，舌苔白，易感冒，这是属于（ ）体质。

A、热性 B、寒性 C、中性 D、痰湿性

5、（ ）是产后恢复不正确的方法。

1. 适当运动 B、坚持运动 C、坚持母乳喂 D、高热量食品

6、（ ）是产后产妇满月发汗不正确的时间。

A、产后30天 B、产后45天 C、产后80天 D、产后100天

7、（ ）是拨罐错误的作用机理。

A、负压作用 B、温热作用 C、调节作用 D、排气作用

8、（ ）不是产后抑郁的成因。

A、身体因素 B、个人心理因素 C、家族遗传 D、饮食因素

9、（ ）是正确的血瘀质总体特征。

A、肤色晦黯 B、面垢油光 C、口苦口干 D、腹部肥满

10.产后恢复的黄金期是（ ）。

A、42天-6个月 B、6个月-1年 C、1年-1年半 D、1年半-3年

11、腰痛、漏尿、性生活不和谐、子宫下垂是因为（ ）引起的。

A、长短腿 B、腹直肌分离 C、盆底肌松驰 D、耻骨错位

12、（ ）现象可以进行刮痧。

A、出血倾象 B、皮肤高度过敏 C、严重心衰 D、精神良好

13、产后妊娠纹呈（ ）是无法修复的。

A、浅粉色 B、红色 C、紫红色 D、白色凹陷银色

14、艾炙功效不正确的是（ ）。

A、调和阴阳 B、温经散寒 C、消瘀散结 D、消炎止痛

15、（ ）不是阴虚体质的症状。

A、舌淡胖嫩 B、口燥咽干 C、手足心热 D、喜热饮

16、（ ）不是盆底肌康复的适应人群。

A、未孕女子 B、性生活不和谐者 C、卵巢早衰者 D、子宫下垂

17、（ ）不是产后肾脏极为虚弱应注意的方法。

A、饮食要求 B、小便通畅 C、腿脚不灵 D、慎用药物

18、按摩手法要求不正确的是（ ）。

A、柔和 B、均匀 C、持久 D、重力

19、产后抑郁是因为体内（ ）发生改变。

A、性激素 B、荷尔蒙 C、皮腺上素 D、催产素

20、剖腹产（ ）小时内应禁食。

A、1 B、3 C、5 D、6

**二、填空题（共10题，每题2分，共20分）**

1、腹直肌起于耻骨联合耻骨嵴，止于胸骨剑突和第（ ）肋软骨，

由称为腹白线的软组织连结在一起。

2、拨罐出现供血不足，有积寒现象，罐印颜色为（ ）。

3、一般产后（ ）天，会检查一次盆底功能，盆底功能在产后或多或少是会受到一些损伤。

4、妇女产后的（ ）运动，又称会阴收缩运动。

5、体质是先天形成的，但与（ ）关系也极为密切。

6、产后子宫每天下降1-3公分，孕前子宫重量约50克，分娩一周后重要约（ ）克。

7、盆底肌组织主要是同三层肌肉与筋膜组成，它具有封闭骨底出口，承载和（ ）的作用。

8、产后阵痛是因为子宫需要恢复到原来大小，反复进行收缩导致的，一般会持续（ ）天。

9、产褥汗的成因：怀孕时为了供胎儿之需，孕妇血容量、（ ）、体内液体增加。

10、产后第一周的恶露称为（ ）恶露。

**三、判断题：对的打√，错的打×（共20题，每题1分，共20分）**

1. 恢复期使产后妈妈的身体恢复到最佳状态。（ ）
2. 女性卵巢功能成熟，生育能力旺盛的时期是青春期。（ ）
3. 宝宝游泳应该选择在吃奶后1小时。（ ）
4. 西方国家都不坐月子,因此坐月子可坐可不坐。（ ）
5. 在分娩过程中，产妇因失血过多，汗液大出，会在产后呈现“亡血伤津”的机体内环境。（ ）
6. 产后女性因内部生理环境的变化，易引起经络不畅、代谢缓慢，脂肪、毒素规程，甚至引起脏腑病变。（ ）
7. 小产对女性的身体损伤在所难免，甚至比正常分娩还要厉害，因此后期的调养和护理同样重要。（ ）
8. 凯格尔运动是调理产后骨盆和阴道修复的运动。（ ）
9. 产后子宫恢复到孕前大小，需要6-8天的时间。（ ）
10. 产后可以立即服用人参，燕窝给产妇补充流失的气血。（ ）
11. 建议女性在生产之后的一个月之后再考虑给肩颈按摩。（ ）
12. 头部是人体的缩影，是全身各脏腑器官的全息穴区。（ ）
13. 产后恢复的黄金时期是产后6个月-1.5年。（ ）
14. 产后抑郁一般是产后第3-4天到第1-2周。（ ）

15、罐印鲜红而艳：一般表示阳虚，气血两虚或阳虚火旺。（ ）

16、刮痧后1-2天已局部出现轻微疼痛、痒感等属正常现象。（ ）

17、满月发汗汗蒸时出的汗不粘，无异味，对皮肤有保湿作用。（ ）

18、产后第1周的补养规律：以清除恶露，促进伤口愈合为主。( )

19、剖宫产产妇术后一周内可以食水煮蛋及牛奶不会引起胀气。（ ）

20、产妇产后24小时可下床活动，每天2-3次，产后半个月可做些轻便的家务，但要避免过早地干重活。（ ）

**四、简答题（共4题，每题10分，共40分）**

1. 简述产后康复师的岗位基本职责。
2. 简述满月发汗的做法及好处。
3. 简述头疗效的功效。
4. 简述产后阴道以及盆底肌功能的异常表现。