



编者按

随着二胎政策开放，老龄化程度加重，家政产业强大的市场潜力和发展空间日益凸显，家庭服务需求呈现出前所未有的发展态势。与此同时，在“大众创业、万众创新”发展战略的指引下，精准发力供给侧结构性改革，推动家政服务业规范化、职业化建设之路不断深入，凤网e家推出“家政服务合伙人”计划，寻找有想法、有热情、敢想敢干的伙伴们，投身家政服务一起造梦。

## 小科普

### 慎防小儿缺钙引起佝偻病

文 / 张妮 (湖南省儿童医院骨科主管护师)

婴幼儿因为生长速度快而对钙的需要量大，同时户外活动又较少，所以很容易发生钙的缺乏等情况。小儿缺钙可引起佝偻病。当宝宝还在肚里时，妈妈就该多参加户外活动，多吃富含钙磷以及维生素D的食物，在怀孕晚期，可适量补充维生素D。这样宝宝在胎儿期就储存了充足的维生素D。预防儿童缺钙的关键在于日光浴和适量维生素D的补充。2至3周的婴儿就可进行户外活动了，冬季也要保证宝宝每天1至2小时的户外活动。夏季户外活动增多时，可停药或减少维生素D的量。两岁后随着户外活动增加，一般无需补充维生素D，饮食中应注意食用含钙较多的食品，如牛奶、豆制品、蛋类、鸡肉、肝脏等。当然补钙和维生素D不可过量，否则可发生高钙血症和维生素D中毒，还可引起肾结石，严重的中毒甚至会导致死亡。

### 预防肾结石的妙招

文 / 王自建 (长沙市中心医院泌尿外科主治医师)

1. 吃富含草酸盐的食品，草莓、菠菜、花生和巧克力等，但一次别吃太多。还要多吃高纤维食物，以降低尿液中钙的含量。2. 减少富含咖啡碱食物的摄入，比如动物内脏等。其实我们平时吃的食物中都含咖啡碱，人体在消化咖啡碱的过程中会产生尿酸，当这种尿酸的浓度达到一定程度时，会抵消尿液中其他有助消除结石的物质。3. 少吃动物类蛋白，比如猪肉等能使尿液更有酸性，同时增加钙草酸盐凝固结晶的危险。但少吃并不代表彻底不吃，这样会不利于保持身体能量。在煮肉时可加入扁豆、大豆或豌豆，要少放盐，以免盐中的钠会增加尿液中的钙含量。4. 多喝水，也可喝不含咖啡碱的饮品。还要注意少喝酒，保持体内含水量，远离肾结石困扰。

### 这两点容易导致小儿驼背

文 / 李梅 (湖南省儿童医院骨科)

婴幼儿期的骨骼发育还未成熟和定型，如果脊柱长期处于弯曲的状态，那么脊柱的发育就可能出现畸形、不正常弯曲等情况，所以怎么睡好觉对于宝宝来说非常重要。首先，宝宝的睡床不能太软。宝宝的脊椎发育不成熟，容易发生弯曲变形，睡在软床上，身体背部受重力影响，容易下陷造成驼背。睡觉时，宝宝躺在比较硬的床上，生理性弯曲可以消失，脊柱恢复原来的形状，同时还可以消除背部肌肉、韧带的疲劳。其次，宝宝正确的睡姿很重要。如果宝宝长时间睡姿不当，就很容易使颈椎、胸椎、腰椎等受累。只要宝宝不影响或加重心脏负担，不引起脊椎变形，能使全身肌肉放松，有利于休息的睡眠姿势都是合理的。

### 小儿心脏超声检查注意事项

文 / 刘倩君 (湖南省儿童医院超声科)

目前，国内只有大型的综合医院才能开展小儿心脏的专业超声检查，所以我国的小儿超声检查普及率较低，没有在临床上形成完善的诊断标准和相关指导。家长在带小儿接受心脏超声检查时，由于超声检查需儿童保持安静，所以儿童哭闹会妨碍检查，家长要做好安抚工作。在检查过程中，儿童可能会由于探头加压，感觉胸前有压迫感，通常情况下常规的金胸超声检查时间大约在10分钟左右，所以只要在这10分钟内做好安抚，不让儿童乱动，并且在儿童进行加压时，如果儿童有不舒适感，要求儿童需要及时说出来就可以，如果儿童没有表达能力，也需注意观察哭闹状况，这样才能保证心脏超声诊断的合理性。

# 去酒店坐月子，邵阳妹子开启母婴服务新时尚

今日女报 / 凤网记者 史超

“这段时间，我在安恩贝月子会所体会什么叫科学坐月子了，这里的月子餐都是厨师现做的，品种多，色香味俱全。这么好的坐月子体验，希望更多宝妈知道！”来自邵阳的刘女士刚做完月子回家时，在朋友圈晒出了这样的评价。

时间倒回去四年，那时在邵阳，还没有“月子会所”的概念，而刘冬元就是第一个吃螃蟹的人。

“传统的观念里，坐月子应该在家里，新妈妈们要遵守许多繁琐的规矩，也因此激发了不少家庭矛盾，我的初衷就是改变这个状况。”2016年初，在“全面二胎”政策正式落地时，45岁的刘冬元看准了母婴服务红利激增的机遇，辞去酒店财务总监的高薪工作，创办了邵阳市首家月子会所，以此向邵阳的女性朋友普及坐月子的新理念——去酒店“坐月子”。“我要让邵阳新妈妈们感受到‘坐月子’绝不是劳累、压抑、蓬头垢面的，也可以拥有安宁有序的美好时光。”

## 把月子会所开进酒店

2016年底，刘冬元成立了邵阳市舒安健康管理有限公司，打造的第一个服务项目便是安恩贝月子会所，而且还是开在酒店里的月子会所。

“别说邵阳还没有月子会所，大家对这种坐月子方式都不接受，更别说‘酒店坐月子’了。”刘冬元回忆说，当时，邵阳还没有月子会所，身边很多人都劝她不要尝试，“大家都觉得，让产妇走出家门坐月子是件不可能的事。”

改变旧观念，是刘冬元需要攻克的第一步，她将目光瞄准了医院的妇产科。为了能让更多人了解在月子会所坐月子的益处，她三天两头跑医院发宣传单，碰到感兴趣的产妇，更是不厌其烦地宣传月子中心的好处。除此之外，她还投入大量资金开展线上线下的广告宣传，“我要让更多的邵阳女性知道，到月子会所坐月子，不仅能为产妇提供科学的母婴照护，还能很大程度上减少家庭矛盾，可谓一举多得。”

经过近半年的宣传推广，刘冬元逐渐打开了当地的市场，月子会所的入住率越来越高。但是随之而来的问题也让她十分头疼：由于月子会所是品牌加盟方式引进，因此，服务流程和规范都参照了加盟商的标准，比如将宝宝和产妇分开，宝宝实行集中托管，由月嫂三班倒进行照护，“我担心宝宝和宝妈接触不够，也怕月嫂同时照顾几个宝宝出现疏漏。”为此，刘冬元下决心改变这个模式，实行一对一照护，让母婴同室。“这样不仅便于母乳喂养，

还能增进感情，很大程度的降低各方面的风险。”刘冬元告诉记者，改变服务模式后，业务量也随之上涨了不少，刘冬元所经营的月子会所在当地的名气越来越大，她告诉记者，市场打开后，很多人加入这个行业，现在邵阳市已经有多家月子会所，甚至在每个县城都已普及开来。

## 转型“全母乳喂养”月子会所

在月子会所成长过程中，刘冬元也在不断摸索新的服务项目，满足市场需求。2018年，月子会所一个母乳喂养的宝宝在月子里增重2公斤多引发了她的注意。

“正常情况下月子里的宝宝长1.5公斤左右是正常，如果超过2公斤甚至更多，就要考虑是否牛奶有问题或者喂养过度。”为此，刘冬元翻阅了大量的资料，并多方咨询医生专家等，“专家们给出的建议是最好母乳喂养。”

无独有偶。当年，国外频发奶粉污染事件，这让刘冬元有了新的想法：“应该鼓励和帮助妈妈们实现全母乳喂养。”为此，她高薪聘请有三十多年母婴护理经验的催乳师为宝妈们提供母乳喂养指导，并组织培训一批专业的催乳师。“现在我们会所除了个别宝妈确实不能母乳喂养的特殊情况外，基本上都能实现全母乳喂养。”刘冬元笑着说，这已经成为了会所的一项特色服务，在当地很有名气。

除此之外，刘冬元还引进了产康项目，聘请专家培训产康师，为产

妇提供一对一服务。2019年底，刘冬元开始打造全新的服务项目——上门月子房，将服务团队搬到产妇家里，缓解月子所用房紧张的状况。如今，刘冬元所经营的月子会所已形成了包括月嫂、专家团队、产科医生、催乳师、产康师的全产业链服务。

## 班组制+1对1服务，打造医院陪护团队

除了月子会所，让刘冬元为之自豪的还有她的另一个团队——医院陪护。

2018年8月，刘冬元以邵阳市家庭服务业协会会长身份参加了广州举办的一场家政服务观摩会，在观摩会上，广州、深圳同行所介绍的养老护理模式吸引了她的注意。经过多方考察和学习后，她把整个全新的模式带到了邵阳，建立起了自己的陪护团队，参考广州深圳同行的管理模式，打造班组制+1对1服务模式的陪护团队。

她发挥自己勤跑医院的优势，与当地多家医院合作，在医院的多个科室安排相应的护工团队：对于病情严重的病人采取一对一服务模式，24小时守护在病人身边；对可以下地活动的病人则采取班组制服务，一个护工可同时照顾多个病人，同一个班组的护工两班倒照顾病人。目前，她的医院陪护团队有近80人，护工们的月工资能达到6000元以上。“这种模式不光能保证服务质量，对护工的收入也有保障，受到了医院、护工、家属的多方欢迎。”

## e家资讯

### 益阳市家庭服务业协会举行换届选举

今日女报 / 凤网讯 (记者尹盛鹏) 益阳家政人的未来，一定会像钻石一样，璀璨光芒，华丽绽放。”9月8日，在益阳市第三届家庭服务业协会换届选举会议暨行业交流大会上，益阳市商务局副局长封雷这样鼓励大家。

本次会议由湖南省家庭服务业协

会副会长丁旭东主持，湖南省总工会权益保障部处长陈永祥，益阳市商务局、人社局、民政局、市总工会、市残联等部门领导，省家协监事长周汉莲、秘书长杨飞、省家协各专委会主任以及各市州家协、协会会员代表百余人参加会议，会议选举产生

了第三届协会会长、副会长、秘书长等。

第三届会长、益阳市管家帮负责人黄河做了工作报告。并代表益阳市家协与鼎安保险经纪有限公司签订了合作协议，利用该公司在风险控制领域的丰富工作经验，帮助协会以及服务企业及时化解转移工作风险。