

小科普

如何避免宝宝误食干燥剂

文/李逸(湖南省儿童医院骨科)

生活中我们常会看到宝宝对手机、鼠标、遥控器都会去咬,其实我们要意识到有些东西是宝宝不能咬的,比如干燥剂,那么该如何远离呢?1.首先在购买东西时要注意看清楚说明。如果所购买的商品或衣服等盒内有干燥剂包,买回家后应当立即将干燥剂包扔掉,或者将之放在宝宝够不到的地方,杜绝宝宝接触干燥剂的机会。2.其次妈妈们要掌握生活中较常见的干燥剂。一般宝宝食品中海苔、薯片、饼干、旺仔馒头等都有干燥剂,而盒装的衣服、鞋子等也会经常有干燥剂。3.此外当宝宝随着年龄长大有一定的鉴别能力时,妈妈应当及时对宝宝进行教育,有些东西是不能吃的,即使放在好吃的食物袋子里,也要让宝宝学会自我保护,远离干燥剂。

宝宝手指训练需从小培养

文/吴妙芬(湖南省儿童医院骨科)

宝宝小手越灵活,智能发育越好,所以宝宝手指功能、抓物训练需要从小开始培养。新生儿宝宝手指也需要训练,如果我们把玩具放在新生儿宝宝手里,宝宝常会紧紧抓住,这并不是宝宝会抓物了!而是一种原始反射——抓握反射。这种反射是脊髓水平,非意识控制的,并不代表宝宝开始抓物,这个时期我们可以利用一些按摩球、毛刷给予宝宝双手感觉训练,促进双手打开,为下一阶段手有意识抓物做准备。在手指训练的过程中,需要注意的是:1.病从口入,需要选择质量、无毒的玩具,给宝宝常用的玩具每日消毒,同时注意清洁宝宝双手,避免肠道感染;2.将互动训练融入日常生活中,在游戏中训练,既能增加亲子间亲密度,又能激发宝宝的积极主动性。

给宝宝食用蜂蜜有哪些禁忌

文/吕云双(湖南省儿童医院营养消化科)

蜂蜜是宝宝们的最爱,可宝宝在吃蜂蜜时有哪些禁忌?首先,一岁以内的宝宝不要吃蜂蜜,因为蜂蜜中含有一种叫“肉毒杆菌”的微生物细菌,婴儿因为抵抗力较差,肠道和肝脏系统发育不完全,不能进行自身的排毒,食用蜂蜜后,就有可能引起食物中毒,导致哭泣声微弱、吮乳无力、呼吸困难等发生;其次,蜂蜜不能和葱、韭菜、豆腐等一起食用。蜂蜜当中的有机酸酶能够促进人们的身体健康,但葱、韭菜、豆腐中含有各种氨基酸和矿物质,当有机酸酶遇到氨基酸,就会产生有害物质,导致腹泻;再次,给宝宝食用蜂蜜一定要量少。每天食用不多于30克,蜂蜜当中也含有激素,给宝宝吃多了,容易影响其发育;最后,给宝宝吃蜂蜜的最佳时间是饭前两小时和睡前一小时,蜂蜜一定不能用于高于60℃的热水冲饮。

儿童预防胃病饮食要规律

文/谭捷(湖南省儿童医院消化营养科)

胃病并非成年人的专利,小儿胃病多发于学龄前儿童以及小学生。儿童胃病在夏秋季节高发,主要是因为饮食不卫生以及贪凉造成的,譬如吃了不新鲜的食物,贪吃冷饮和冰激凌,或者饱餐后游泳等。小儿胃病常见的症状包括阵发性腹痛、恶心、呕吐、腹泻。另外,慢性胃病通常是由急性胃病反复发作迁延不愈、家族遗传或传染、幽门螺杆菌感染、心理等因素造成的。儿童胃病预防首先应拒绝暴饮暴食,保证饮食卫生,在外就餐选择卫生条件好的餐馆、不食用隔夜不新鲜的食物;其次饮食要清淡,多食新鲜的水果蔬菜,忌肥甘油腻;夏天最好不要吃冰激凌、饮料;最后,让儿童保持愉快心情,避免造成心理压力。一旦发现儿童有阵发性腹痛、呕吐、腹泻或便秘、饮食减少等症状,应该立即就医,切忌在家乱用药或者使用偏方。

更正申明:2020年6月18日刊发的《宝宝为什么会得鹅口疮》、6月25日刊发的《小儿肝炎需重视》、7月2日刊发的《警惕宝宝脑膜炎》作者名字均为滕佳颖。

更正申明:2020年7月30日刊发的《如何护理先天性心脏病患儿》、8月6日刊发的《家长需警惕小儿心律失常》作者名字均为孟建朝。

编者按

都说“养儿防老”,最贴心的护理莫过于来自的亲人照护。但在目前的家庭结构中,年轻夫妻大多是独生子女,同时照顾四个老人,还得维持自己的生计,难度太大。尤其是当家中若有失能或者失智老人,子女即使有孝心,也没有能力“全脱产”实施照顾。长此以往,恐怕引发整个家庭“失能”。因此,养老护理对家政行业乃至全社会正常运转都显得极为重要。在重阳节即将到来之际,我们以“孝”为主题,走进湖南万众和社区服务管理有限公司,体验养老护理员们的孝心。

# 重阳话孝:跟养老护理员学“哄”老人

今日女报/凤网记者 史超

老吾老以及人之老。“只有有大爱、大孝,才能成为一名优秀的养老护理员。”湖南万众和社区服务管理公司(简称万众和)董事长黄跃佳,踏入养老护理行业已有21个年头,他创办的万众和社区长者康复之家,主张家庭式养老。在“家”里,他要求护理员把12字服务要诀落到实处,“用心动、专业、感恩、修身、施慈、责任,让老人们有尊严的养老。”

奉养老人,是中华民族的传统美德。而不怕脏不怕累的养老护理员们,为每一位没有血缘牵绊的老人喂水喂饭、翻身擦背,陪老人聊天,满足老人需求,最大程度地缓解老人晚年的失落和孤单。本期,我们跟三位养老护理员学一学怎么“哄”老人开心。



扫一扫,分享精彩故事

## 1 独创护理动作帮老人站起来

“宾妈妈,要起床咯,起来我们先去上个厕所,好不好?”

“宾妈妈最棒了,好乖哦!”

10月15日下午3点,万众和长沙香缇雅境长者康护服务之家。在200多平方米的复式公寓里,老人们已经陆续起床,唯独失眠了一夜的宾妈妈还在熟睡。护理主任黄良勇蹲在床边,拉着老人的手,柔声地叫唤老人起床。扶起宾妈妈后,老人家看起来还有很大的倦意,像个孩子一样,蜷缩在黄良勇的怀中。

黄良勇继续轻声哄,“宾妈妈,我们上完厕所再回来睡好不好?”困倦十足的宾妈妈似乎有点“淘气”,几次把黄良勇给她穿好的鞋子脱掉。无奈之下,黄良勇只好一把抱起老人。

这个仿佛在哄赖床的孩子的“操心爸爸”名叫黄良勇,是万众和的一名护理主任,从事养老行业有6年多,曾被评“全国优秀农民工”。在康护之家,长者们对他的评价特别文艺——“他是个童话里的人。”

“我们都这把年纪了,从来没看到过说话这么柔、做事这么细的男子汉,每天把老人抱上抱下,什么脏活累活都干,什么生活常识都懂,把‘咱们家’管理得有条有理。”

“老爷子,我的脚就是你的脚,放心往前走。”在万众和长者之家,常常能看到这样让人泪目的画面——护理阿姨们将自己的脚垫在老人脚下,用自己整个身躯支撑老人,一步一步踏实地前行。工会主席王崇刚告诉记者,正是这个特殊的护理动作,让很多老人奇迹般地恢复了行动。而它的独创者正是黄良勇,“当时他刚入行刚两个月。”

好学上进的他,在一线护理岗位工作了仅两个月,就荣升护理班长,五个月后成为护理主任,还在网上报了日本介护培训网课。“一定要深入一线去,不去一线是做不好服务的。”



尽管做了主任,黄良勇(右一)还是经常到老人家中串门。

## 3 为“植物人”奶奶发明最舒服的坐姿



帅德珍(左一)用针管为韩奶奶喂香蕉泥。

在万众和长沙香缇雅境长者康护服务之家,这里住了10位失能老人,但每位老人的房间,都十分干净整洁,闻不到任何异味。85岁的王奶奶看到记者的到来,连说:“小帅照顾得好,我们都喜欢她。”

老人口中的小帅叫帅德珍,是万众和的一名养老护理员。

每天,帅德珍从早上6点起依序照顾5位老人起床、穿衣、如厕、擦身、洗漱等,忙完还要迅速准备老人的早餐,给吃流食的老人喂饭,之后还要给老人打扫房间、洗洗晒晒。到了晚上,她和同事轮班,每2小时起来查一次房,检查老人生命体征是否正常,有没有大、小便要处理等。

一边与记者交流,帅德珍手中的活也没停,一边护理卧床的“植物人”韩奶奶。连续三年,她每天都坚持让韩奶奶起床坐起来。“躺久了对她身体不好,四肢容易僵硬的,每天都要给她按按。”一边说,帅德珍一边把韩奶奶抱靠在枕头上,迅速将一个整理箱塞在韩奶奶的脚下垫着,用两个靠枕固定住肩膀两侧,又把胳膊枕好,还在腿中间塞上枕头……为了让韩奶奶坐稳,帅德珍花了6分钟,用了7个靠枕、抱枕以及U形枕,“这是专门为韩奶奶发明的、最舒服的坐姿。”帅德珍骄傲地说。

紧接着,帅德珍把剥好的香蕉放进微波炉,再用榨汁机打成泥,用针筒“喂”给韩奶奶,“每天都要吃一根香蕉,一天不吃就会便秘。”所以每次她留着发的香蕉不吃给韩奶奶。

在帅德珍眼里,韩奶奶虽然不能动,但心里特别清楚,“有次她儿子来看她,走的时候老人眼角流泪了。”说这话时,帅德珍也有点哽咽,“老人卧床多年,我能做的就是尽量让她能过得舒服些,累一点也没关系。”

## 2 不跟老人起高声

“这个妹子看事做事,特别勤快。”  
“她心术好,体贴入微。”

.....

今年47岁的郑银香是万众和长沙德政园小区长者康护之家的一名养老护理员,在记者与她交谈过程中,同屋的长者们时不时就对她竖起大拇指,对她无不交口称赞。

聊起照顾老人,郑银香侃侃而谈:“卧床老人容易发烧、拉肚子、起褥疮,要注意卫生;老人的饮食习惯、脾气秉性要了如指掌。”

养老院的失智老人多,也最难搞定,他们有的脾气暴躁,有的常常忘事多疑.....郑银香哄老人有一套,“对老人要多鼓励、多表扬,不要跟老人‘起高声’,冷冷火再递杯水、摸摸背、说说话,老人的秉性脾气要摸清。”

去年,她中风卧床六年的父亲去世了,今年婆婆又住院,“看着这里的老人,

我总会想起家里的长辈,老人们的子女都无法常伴左右,所以我更加加倍地对他们好。

每天朝夕相处,很多老人把郑银香看作自己的女儿。“这孩子怕我在厕所摔跤,每次都要给我洗澡,其实我自己可以洗啦。”85岁的杨奶奶一脸嗔怪地“责怪”郑银香。可郑银香一转身,杨奶奶特别认真地告诉记者,正因为郑银香的体贴,才让她迅速习惯了大家庭的生活,“当初想生个女儿没能如愿,现在小郑就是我闺女。”



在康护之家,郑银香(左一)是老人们的干女儿。