

如何正确护理新生儿？ 准爸妈训练营，教你做个“好爸妈”

□通讯员 吴燕

17日上午市妇保院举办了一场以“如何护理新生儿”为主题的准爸妈训练营活动，教现场的准爸爸、准妈妈们如何正确、科学地护理新生儿。

上午9时许，市妇保院儿科楼八楼多功能厅内座无虚席。百余位准爸爸和准妈妈闻讯参加了培训。

市妇保院产二科护士长任巧靖为各位准爸妈们上了一堂精彩的新生儿护理指导课程。任巧靖先从新生儿的生理特点导入，重点讲解了新生儿的生活护理、衣着、保温、黄疸处理，以及新生儿的沐浴、游泳、抚触等“吃、穿、住”各方面内容。最后提醒大家还要注意新生儿的安全，特别是防窒息（呛奶）、防烫伤、防意外。

任老师讲课语言风趣幽默，总是以

一个妈妈的口吻来告诫准爸爸准妈妈，让人觉得特别亲切。听课时，有的准爸妈拿出笔记本，有的则用自己的手机拍摄或录音，希望能将任老师讲解的知识点记录下来，日后慢慢“消化”。

实践是检验真理的唯一标准，在现场，准爸妈们进行了一次实操体验。

第一环节是倍受青睐的新生儿抚触。经验丰富的护士长们为大家耐心讲解新生儿抚触的每一个步骤，以及抚触中应该注意的细节。前来听课的准爸爸、准妈妈们对模拟娃娃抚触时，虽然动作不熟练，有些笨拙，但是手指一捏一摸中透露着满满的关爱。

第二环节是特别实用的宝宝穿衣、换尿裤。各位准爸妈们争先上台，在产科各位护士长的现场示范指导下，他们认真学习，力求日后给自己的宝宝最好的呵护。

第三环节是最精彩的环节。对于新生儿来说最重要的当然是口粮——母乳。现实中，母乳喂养爸爸代替不了妈妈，在新手爸妈训练营里爸爸体验了母亲哺乳的不易。只见五位新手爸爸到了台上，抱起娃娃，模拟哺乳姿势，奇怪的样子惹来下面准妈妈们的一片笑声。随后市妇保院产房护士长亲自上阵指导如何正确地母乳喂养。

此次孕妇学校在大家的欢声笑语中结束了，新手爸妈们仍意犹未尽，围着各位老师提问与咨询，纷纷表示不枉此行，为迎接新生命的到来做了更好的准备。



这些肺结核知识你需要知道 注意！人体感染结核杆菌不一定发病

□通讯员 朱群飞

3月24日是第23个“世界防治结核病日”。

肺结核，俗称“痨病”，是由一种结核分枝杆菌的细菌引起的慢性呼吸道传染病，可侵害全身多个器官，以肺部结核感染最为常见。症状表现为连续咳嗽、咳痰2周以上，咳血或痰中带有血丝。胸闷、胸痛、午后低热、夜间盗汗、全身无力、食欲减退或体重减轻等也是肺结核的常见症状。

90%以上的肺结核是通过呼吸道传染的。肺结核患者咳嗽、打喷嚏、大声说话时喷出带有结核杆菌唾液飞沫，吸入后便有可能受到感染。

人体感染结核杆菌不一定发病，当抵抗力降低或细胞介导的变态反应增高时，才可能引起临床发病。

一旦被诊断为肺结核，应尽快到结核病定点医院接受检查，同时主动向所在学校或单位报告以及与自己平常密切接触的同学或朋友。治疗期间尽量不要到人群密集的地方活动，出门注意佩戴口罩。此外还要注意休息，加强营养，吃高热量、高蛋白的食物为主，同时还可搭配蔬菜、水果、粗粮。

预防肺结核需要注意以下几点：

- 1、保护易感人群。儿童时期接种介卡苗，是预防结核病的有效手段。
- 2、切断传播途径。勤开窗通风，

保持室内空气流通，尤其是人员密集的场所，比如教室、集体宿舍等。

- 3、养成良好的卫生习惯。咳嗽、打喷嚏时应掩住口鼻，不要随地吐痰，与他人谈话时，保持一定距离。
- 4、提高抗感染和自我保护能力，保证充足的睡眠，合理的饮食，加强体育锻炼，提高身体抵抗力。
- 5、一旦患有影响免疫力的疾病，一定要定期筛查结核病。



中国公民 健康素养摘登

- 23.保健食品不是药品，正确选用保健食品。
- 24.劳动者要了解工作岗位和工作环境中存在的危害因素，遵守操作规程，注意个人防护，避免职业伤害。
- 25.从事有毒有害工种的劳动者享有职业保护的权利。
- 26.健康生活方式主要包括合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡四个方面。
- 27.保持正常体重，避免超重与肥胖。
- 28.膳食应当以谷类为主，多吃蔬菜、水果和薯类，注意荤素、粗细搭配。
- 29.提倡每天食用奶类、豆类及其制品。
- 30.膳食要清淡，要少油、少盐、少糖，食用合格碘盐。（待续）



“农民大课堂” 开到田间地头

□通讯员 周奕敏

24日，永康电大（永康市社区学院）2016年秋季、2017年秋季园林技术专业专科农民大学生来到花解语玫瑰园基地，参加“永康农民大课堂”实践教学教学活动。

本次实践教学由大学生村官、花解语玫瑰园创办人徐金永经理授课。他结合自身创业的经历，进行了一场别开生面的专题讲座，深入浅出地讲解园艺创业项目背景、工作基础、项目内容、项目优势、经济价值、创业风险管控与规划等方面知识。学员们还来到热带水果栽培大棚、玫瑰花种植大棚开展了现场观摩教学活动。

据了解，此次实践教学系今年永康电大（永康市社区学院）开展的第一场“永康农民大课堂”教学活动，旨在提高农民大学生教学质量和实践技能，为培养有文化、懂技术、会经营的农村实用人才提供一个良好的平台。

解放小学在全市性评比中为何能连获一等奖？ 创新教育实践促学生全面发展

□记者 潘燕佳 通讯员 吕佳

近日，解放小学喜讯频传，在永康市中小学电脑制作活动评比中总获奖人数和获一等奖人数均位居全市第一，在“2018永康市中小学合唱比赛”中荣获一等奖，小组唱喜获一等奖。

一直以来，解放小学注重培养学生的实践创新能力和学生的个性发展，培养学生的兴趣特长。在此

次中小学电脑制作活动中，学校早已便已安排潘智豪老师对参赛学生进行指导。潘老师根据参赛要求和学生的特点，从“电脑绘画、电脑动画、电子板报”三个项目上对学生分别细致指导。经过三个月的艰苦训练，潘老师与同学们克服重重困难，终于“修成正果”。

解放小学还注重对学生的多才多艺培养，促进每一位学生的全面发展。

为准备此次合唱比赛，指导老师王爽和沈景瑶带领学生精心排练了近两个月，合唱队的全体成员在兼顾各学科的学习之余，每天以积极饱满的态度投入到训练中，比赛中展示了应有实力。

下一步，解放小学将继续加强创新教育，培养创新素养，不忘初心，砥砺前行，通过创新教育实践，切实提高师生各方面能力。

