

金牌月嫂与育婴师的“长沙十二时辰”

文：今日女报 / 凤网 史超 供图：受访者

金牌月嫂

文贞元，从事月嫂服务近9年，现为凤网e家合作商——长沙雅贝家政服务有限公司的一名金牌月嫂。



金牌月嫂：24小时待命，每天做六餐，深睡不足3小时

2011年，由于丈夫突然患病，经济大梁一下子全落到了文贞元一个人的身上，她学习照顾新生儿和产妇，当上了月嫂。

全天候服务，时刻听从宝宝召唤，照顾宝妈生活起居……这就是文贞元的工作日常。“做月嫂要24小时待岗。”文贞元介绍，每天五点多起床，照顾宝宝和产妇；一天准备六顿餐点；晚上不管孩子什么时候醒，都得起来哄孩子……从业这些年，每次下户文贞元只做两件事：回家看看家人和参加培训。“要做到金牌月嫂，除了需要时间累积经验，更需要不断提升自我，提高服务技能才是硬道理。”文贞元说。

金牌月嫂十二时辰

卯时(5点~7点)

起床，迅速洗漱后立刻投入工作：给产妇准备今天要穿的衣服、早上的月子餐和早点，趁着宝宝和产妇没醒，抓紧时间预备下宝妈中午要喝的汤等食材，提前熬煮。

辰时(7点~9点)

宝妈醒来，协助产妇做好洗漱，观察产妇的恶露情况并做好记录。

午时(11点~13点)

安排好产妇休息，哄宝宝入睡后，文贞元还要稍事洗漱收拾一下产妇和宝宝的吃穿用品，然后稍微睡一会，“这个时间一定要睡，不然晚上怎么战斗呢！”

巳时(9点~11点)

待宝宝醒来，首先给宝宝一个甜甜的微笑，再给小宝贝洗净屁屁、换上纸尿裤，接着就让宝宝舒舒服服地吃奶。

这时，文贞元要在旁指导产妇怎样正确哺乳，“喂奶这件事其实并没有大家想象当中那么简单，尤其是剖腹产的产妇，喂奶需要月嫂全程协助，所以特别考验月嫂的体力和毅力。”文贞元说，今年有一次上户，产妇是剖腹产，宝宝早产两周，所以宝宝的吃奶速度比足月出生的婴儿会要慢很多，“每次吃奶差不多要1个小时，我要一直在旁边保证宝宝的吃奶姿势和衔乳姿势正确，还要时刻弄醒吃着吃着就睡着的宝宝，因为如果宝宝吃不饱睡着了也睡不安稳。待宝宝吃完，还要给宝宝拍嗝。”那段时间，文贞元每天需要持续这个动作8、9次，每次1个小时，一天下来腰痛得直不起来。

亥时、子时至寅时

月宝宝经常要喂奶、换尿布，不分白天黑夜。即便到了凌晨，文贞元也不敢熟睡，时刻注意宝宝的情况，以免孩子哭闹让产妇也休息不好。宝宝一醒来，就要将宝宝送到宝妈的身边喂奶。文贞元告诉记者，每天夜里要起来3次以上，每次照顾完宝宝，自己的瞌睡也完全醒了，所以晚上的睡眠时间不足3小时。要是遇上宝宝身体不适，文贞元要彻夜照顾宝宝，根本无法入睡。“工作时间长了就患上神经衰弱，即便不上户也会习惯性半夜醒来，但是照顾宝宝让我很有成就感。”文贞元说。

制图/雨梦

最近，随着高分国剧《长安十二时辰》的热播，“十二时辰体”在朋友圈、微博流行起来，网友们纷纷调侃起自己的生活日常：一天都在打麻将的成都十二时辰、整天都在吃喝玩乐的暑假十二时辰……

今天，今日女报/凤网记者就带大家一起围观一下：“看孩子、顾产妇、拿高薪”的金牌月嫂和金牌育婴师在长沙的十二时辰究竟是怎样的？

金牌育婴师

黄丽，做育婴师12年，照顾过60多个孩子，现为凤网e家合作商——湖南侃米拉母婴服务有限公司的一名金牌育婴师。



金牌育婴师：带着育儿书上户，照护孩子要会“72变”

今年38岁的黄丽是育婴行业的佼佼者，指定要找她带娃的客户非常多，每年休息的时间不超过1个月，预定的订单都排满了。

“孩子在不同月龄，特征都不一样，育婴师要能随机应变，根据宝宝月龄随时调整。”黄丽分享，不同家庭的生活习惯、人员观念和脾性差异很大，也需要育婴师有强大的内心适应能力。“新到一家上户，很难从前一户家庭的起居惯性里抽离出来，所以我每做一件事，都会在脑子里先过一遍，想想现在的客户能不能接纳，有时让客户误会我提前进入老年期。”黄丽笑说。

虽然现在已经做到了这个职业的顶端，但黄丽依然不松懈，每次下户后，她都会给自己做一次总结，针对不足再学习充电。“上户时不好用手机，所以我每次都会买几本育儿方面的书籍带到客户家，提高自己更好服务。”

金牌育婴师十二时辰

卯时(5~7点)

早上6点不需闹钟，黄丽都会准时起床。快速收拾好自己之后，就要整理好自己和宝宝睡觉的房间，接下来为宝宝准备早餐。

对于孩子的早餐，黄丽告诉记者，要花很多心思，“不仅要根据营养来搭配，还要考虑所照顾孩子的喜好，变着花样给孩子准备食物。除此之外，还要想好今天给孩子吃什么水果、点心，读哪本绘本，做哪些游戏，这些都要在孩子起床之前考虑和准备好。”

辰时(7~9点)

照顾孩子洗漱和吃早餐。“育婴师不仅需要专业的知识技能，还需要有好体力，照护孩子洗漱、吃早餐。”



制图/雨梦

巳时与申时(9~11点、15~17点)

带孩子进行互动和早教是育婴师的主要工作内容。“每天要保证孩子在户外活动至少2个小时，这样不仅有益于孩子的身心健康，亲近自然，预防宝宝近视，而且外出与人交流，也能更好地培养孩子语言沟通能力和社交能力。”黄丽分享，带孩子到户外活动，首先就要注意安全；其次要做好防护，比如夏季防晒、防蚊虫等；此外，与孩子互动要将早教融进去，给孩子实物化、场景化、情景化的早期培养，这样更易于孩子接受。



扫一扫，看金牌家政员的“长沙十二时辰”

教你一招 >> 如何给小月龄宝宝洗澡？

轻轻将孩子衣服脱掉，把宝宝的身子凹成了微微蜷缩的样子，这跟孩子在母体内的姿势很相似，会比较容易带给孩子安全感，不会让宝宝因突然进入水中感到恐慌。下水前，可以轻轻用手沾水

拍打宝宝以安抚他。要注意的是，从安抚到洗完澡这一过程最好不要超过15分钟，时间长了，宝宝会感到不安。最后，每次洗澡后，要用棉签蘸上消毒液给宝宝的脐带消毒。



教你一招 >> 如何让孩子爱上刷牙？

“保证宝宝的牙齿健康是件非常重要的事，前期做好了，后面会省心很多。”黄丽分享，给宝宝刷牙有讲究，不仅要养成起床后刷牙的习惯，餐后和睡前也要刷牙，“让宝宝

学会刷牙可以通过绘绘本故事、念顺口溜和给孩子做示范的方式，还可以让宝宝拿牙刷给小动物刷牙，这样潜移默化地让宝宝学会刷牙、愿意刷牙。”