

“中国薪水最高的月嫂”上热搜，曾被佟丽娅黄晓明“抢单”

# 跟金牌月嫂学轻松带娃的秘诀

今日女报/凤网记者 史超

近日，一本名为《我可能是中国薪水最高的月嫂》的书在业内热传，不少明星争相为其“打Call”。

这本书的作者名叫钟菊，雇主都管她叫“钟姐”。她曾因佟丽娅的一个爆料上了热搜。在某综艺节目中，佟丽娅爆料说“家里的月嫂被黄晓明‘挖’走了”。这个被一众明星和富豪们争相聘请的金牌月嫂，正是钟菊。

被邀出新书后，以钟菊为代表的金牌月嫂引来了很多人的好奇：一个带孩子看孩子的月嫂，有多少学问和价值值得被如此厚待？

“优秀的月嫂都是被雇主排着队‘抢单’的！”湖南省家庭服务业协会母婴专业委员会主任彭永谊如是说。

本期，我们专访三位拿高薪、被雇主争抢的金牌月嫂，看看她们有何通关秘诀。



## 金牌月嫂刘云燕

### 通关秘诀 多与宝宝聊天，听懂“婴语”

“孩子一哭，全家乱套！”尤其是新手爸妈，在面对新生儿哭闹时常常无所适从。不过，无论多爱哭闹的宝宝，只要交到刘云燕手中，都会秒变“天使宝宝”。

43岁的刘云燕是衡阳凯铭家政服务服务有限公司的一名金牌月嫂，从事月嫂工作4年多，凭借扎实过硬的技能和良好的沟通能力，被北上广的客户争相预订。

“每个孩子都是独特的天使，多考虑孩子身体素质、性格脾气，才能事半功倍。”刘云燕告诉今日女报/凤网记者，她擅长与人沟通，能读懂大人和孩子的心思，这来自于此前从事销售工作的积累。

“刚出生的宝宝是最脆弱的，要及时发现宝宝哭闹的原因。”那么，如何从哭声中听懂宝宝的需求呢？刘云燕分析，孩子不会无缘无故地吵闹，啼哭无非是肚子饿了、身体不适或排泄物需要清洁等原因。

今年8月，一位广州的客户王先生向刘云燕求助。王先生表示，家中请的月嫂上门已有十多天，但孩子每天仍哭闹不止，一家老小十分慌乱。刘云燕在确认孩子身体并无明显疾病后，她判断孩子是由于肠胀气而引发的哭闹。刘云燕花了两天时间，给孩子坚持做排气操，用艾叶煮蛋给宝宝热敷，孩子的肠胀气问题很快就解决好了。

除了能读懂孩子哭声外，刘云燕表示，月嫂要多与宝宝聊天，“孩子虽小，但也会被你的情绪所感染，你开心，他也会跟着你乐。”

## 金牌月嫂杨珍桂

### 通关秘诀 抓紧宝妈的胃，让月子餐好看又好吃

“月子餐对于产妇而言非常重要，产妇吃得好，才能恢复好。”来自玉雅清朦母婴集团的金牌月嫂杨珍桂对做月子餐十分有心得，无论是南方口味还是北方口味，她都能轻松搞定，俘获了一众宝妈的心。

每天早上6点，杨珍桂就会起床为宝妈准备月子餐，“做饭不仅要注意营养搭配，还要考虑宝妈的食欲，摆出精美的图案，让月子餐看起来赏心悦目，宝妈吃起来自然开心。”为了能做好月子餐，杨珍桂还参加了学习精致摆盘的培训课。

“月子餐既关系到产妇的身体恢复，又关系到宝宝的成长发育，月嫂在准备时，一方面要在花样上翻新，另一方面要在营养搭配上科学配比，让孩子通过乳汁获取更多营养。”

杨珍桂初入行时接的第一单是照顾一位贵州籍宝妈。宝妈来湖南后一直吃不惯，家人十分担心宝妈吃不好导致奶水不足。杨珍桂仔细询问了宝妈的饮食喜好，又上网查贵阳人的饮食习惯，每天变着花样为产妇做月子餐，“宝妈当时都被我做的月子餐里的家乡味感动哭了，直说自己以前在老家都没吃过这么花心思的食物。”

## 金牌月嫂吴素芬

### 通关秘诀 给宝宝调睡眠，教宝妈轻松带娃

俗话说，宝宝睡得好，全家没烦恼。44岁的吴素芬是长沙雅贝家政服务有限

公司一名金牌月嫂，拥有推拿、产康、催乳等多项技能，最拿手的要数给宝宝调整睡眠习惯，她的订单已排到了明年3月后了。

“休息不好非常影响服务效果，所以，只有把宝宝的睡眠调规律了，大家才会更轻松。”吴素芬上户有一个习惯，在带娃的最初几天尽量不让宝妈和家人太频繁逗宝宝。“因为这样并不利于宝宝培养良好的生活习惯，尤其是睡眠习惯。”因此，吴素芬会首先和客户沟通好规则，由她摸清和培养好孩子的生活习惯，再教会宝妈或其家人如何上手照顾，让宝妈能够在她下户后仍然能够轻松带好娃。

今年正月初八，还在假期的吴素芬接到公司电话，有一个十分棘手的单需要她帮忙处理：家住长沙望城的彭女士由于孩子整夜要抱着睡而苦不堪言。夫妻俩只能一个负责抱上半夜，一个负责抱下半夜，俩人都被折磨得不成样了。无奈之下，过年期间他们来雅贝家政求助。

吴素芬紧急受命，她用小毯子包裹着宝宝，嘱咐家长注意搂抱的力度，不要过紧，待宝宝睡着后再将其轻轻放下，竟然让宝宝独自躺在小床里睡了半个小时，让彭女士直呼“太神奇了”。吴素芬又发现孩子长了湿疹，在接下来的几天时间里，她一边给孩子调理湿疹，一边锻炼孩子改变抱睡的习惯。“从半小时到1小时再到3小时……到第五天，孩子晚上就能睡整觉了。”彭女士一家人为此对吴素芬感激不已。

“好的月嫂不仅要自己会带娃，也要学会教别人带好娃，这也是月嫂的责任。”吴素芬笑着说。

## 伊姐说科普

### 新生儿期要开始视觉训练

文/乔静(湖南省儿童医院眼科)

宝宝两眼无神、飘忽不定，甚至目光呆滞，常提示疾病发生，常见为神经系统疾病或孤独症等。婴幼儿的大脑发育依赖视觉、听觉、味觉、嗅觉、触觉等感觉器官源源不断地传递“情报”，而其中80%是通过视觉完成的。在发展过程中，儿童常利用与眼睛注视有关的线索，来学习外部环境和内部状态之间的关系。因此，新生儿期开始视觉训练至关重要。研究证明，黑白相间的靶心图对新生儿最具刺激性。母亲可常逗引宝宝，与宝宝对视，待被宝宝看清楚脸后，呼喊宝宝名字，然后移动脸，宝宝也会随之而移动。也可以在距宝宝20厘米处，将彩色带响的玩具边摇边移动，宝宝会产生追随感应。

### 如何预防儿童口腔问题

文/严瑾婷(湖南省儿童医院口腔科)

儿童口腔保健应从出生开始，重在预防。一是正确引导孩子刷牙。推荐从0岁到死亡，每天都用含氟牙膏刷牙。从出生到乳牙全部萌出，可以用纱布、棉签、指套牙刷等，帮助婴幼儿清洁口腔。等幼儿慢慢长大，可以逐渐过渡到常规牙刷。3岁以下低龄儿童不用含氟牙膏，牙刷蘸点白开水刷牙即可。二是家人不要共用一管牙膏。牙刷上粘有细菌，一管牙膏来回在不同的牙刷上挤，可能会造成交叉的感染。三是一定要用牙线。3岁以上的孩子都能使用牙线。刷牙最多能清除70%~80%的牙菌斑，牙缝中的菌斑基本上清洁不到，所以，一定要用牙线。四是增强儿童牙齿的抗龋能力。儿童窝沟封闭是针对孩子牙齿发育进行的一种能有效增强牙齿抗龋能力的技术，所以建议为孩子早做安排。

### 宝宝为什么会受凉吐奶

文/刘丽莉(湖南省儿童医院新生儿科)

宝宝出现吐奶，主要是因受凉、肠胃不适等因素引起。是否受凉后吐奶，可从以下方面进行判断：1. 呕吐的味道：呕吐物有难闻的酸臭味，较为刺鼻；2. 呕吐的时间：有明确的受凉病史；3. 吐奶的伴随症状：伴有腹泻、排绿便、哭闹或出现明显的精神萎靡不振等。对宝宝受凉后吐奶，宝妈可采取下面几种方式进行处理：1. 腹部保暖：用肚兜或包巾加强宝宝腹部保暖，或热敷宝宝腹部，但要避免烫伤宝宝；2. 腹部按摩：用温热的手按揉宝宝腹部，能减轻宝宝吐奶症状；3. 进食温热食物：配方奶喂养的宝宝注意水温适宜，避免放置时间过长，奶液温度变低，如果已经添加辅食，可给宝宝准备温热好消化的食物，如黏稠的小米饭、温开水等；4. 药物治疗：可以给宝宝吃点益生菌帮助改善消化功能。

### 怎样让孩子挺起脊梁

文/唐盈(湖南省儿童医院骨科)

弯腰驼背是一个非常不好的动作，特别是在生长阶段的孩子，常常让很多家长头疼不已，不知道怎么改正。首先，我们要认识到不良姿势是导致含胸驼背的主要原因。预防含胸驼背要从小开始，从日常生活中做起，自幼养成正确的阅读、书写姿势，平时不论吃饭还是看电视，都应保持直腰挺胸的姿势，使之成为一种习惯。对于已有含胸驼背的孩子，平时看书、看电视不要坐在靠背椅或沙发上，应坐在高低适中的方凳上，让其两下肢膝、髋关节呈90度角，保持直腰挺胸抬头，坚持一段时间后就能逐步达到矫正含胸驼背的目的。如果驼背严重，则可以用矫正器予以治疗，矫正器的类型和治疗时间并没有固定的标准，需根据孩子的情况灵活定制。

### 孤独症儿童康复小知识

文/袁丽平(湖南省儿童医院康复中心)

有针对地对孤独症儿童进行康复训练，可以提高孤独症儿童的语言能力，使他们更好地与外界沟通。对孤独症儿童的康复训练，开始得愈早，效果会愈好。一旦孩子被诊断或怀疑性诊断为有“孤独症倾向”时，就要为他提供干预性的训练，因为早发现、早干预是目前最为有效的矫治途径。作为孤独症儿童的家长，要克服自卑心理，一方面要学会如何与孩子沟通，另一方面要教孩子学会与外界沟通。家长教会孩子一些非常基本的沟通方法，能够有效减少孤独症儿童不恰当行为的发生。因此，日常生活中，家长要学会观察孩子的行为，了解其需求和功能；了解孩子最感兴趣的事物，并正确引导；学习行为干预策略，不要强迫孩子沟通；自觉学习某些专业的沟通技能等。