

# 月嫂的工作是怎样的？记者跟随月嫂上门体验 她们要帮助新手妈妈做好身份转换

□记者 高阳 文/摄

坐月子是指孕妇在产褥期，也就是产后一个月（顺产）或42天（剖腹产）的时间进行休养。在我国，坐月子可以追溯至西汉，《礼记内则》称之为“月内”，距今已有两千多年的历史。从社会学和医学的角度来看，“坐月子”是协助产妇顺利度过人生生理和心理转折的关键时期。

老一辈人将坐月子看得尤为重要，认为“月子坐不好就要落下病根”等。但他们和年轻人在坐月子这件事上，有不少分歧，当下，科学坐月子和传统坐月子之间如何协调是门学问。这时，专门照顾孩子和孕妇的月嫂就成了最好的调和剂。

月嫂在大多数人眼里就是“老阿姨”考几本证书就能上岗，拿高额的工资，干简单的活。事实是这样吗？

近日，记者找到了正在照顾产妇和新生儿的月嫂郭燕，她说：“做这行需要不少专业知识，也挺辛苦的。”于是，记者跟随郭燕体验了月嫂的工作。



## ■ 帮助新手妈妈做好身份转换

说起月嫂，大部分人认为她们是以照顾婴儿为主，但郭燕说，其实月嫂最主要的工作是协助产妇顺利度过人生生理和心理转折的关键时期，帮助新手妈妈们做好身份转换。

对于每一个新手妈妈来说，产褥期是一段令人手忙脚乱的艰难时期。她们面临很多问题，比如身体的疼痛和伤口尚未恢复，很容易落下病根，还急需补充营养。而另一方面，她们还需要快速完成从女孩到妈妈的过渡，可能要学习哺乳，还要学会照顾好一个新生儿。

记者来到产妇李吉家中，她正抱着孩子喂母乳。郭燕则就在一旁看着，时不时提醒李吉拍一拍孩子，或给孩子换个舒适的位置。喂完奶，郭燕就抱过孩子，在肩上放一块吐奶巾，将孩子竖抱起来，趴在肩膀上，并轻轻拍背，直到孩子打出奶嗝。随后，郭燕又给孩子洗澡、擦身体乳、抚触、换尿布。

其间，李吉不时蹦出几个问题：“阿姨，要是宝宝嘔打不出来怎么办？”“阿姨，刚喝完奶可以让宝宝躺着吗？”“阿姨，宝宝一直哭怎么办？”……

面对产妇一个接一个的问题，郭燕耐心回答，并手把手教产妇如何应对。

“多亏有郭阿姨，我妈妈都已经忘了怎么坐月子了。阿姨把宝宝照顾得好，把我照顾得也很好。是阿姨帮我逐渐适应一个母亲的身份。”李吉告诉记者，她和丈夫完全没有照顾婴儿的经验，现在有了经验丰富的专业人士在身边，让他们能够慢慢学会照顾孩子的方法。

郭燕平常会告诉李吉和她的丈夫换尿布、喂奶、给孩子洗澡的方法，也会告诉他俩如何分辨孩子的情绪，如何判断孩子的健康状况等各种以后要用到的知识……她说：“在产褥期如果能得到良好的照顾，得到足够的帮助，那么新手妈妈也能够尽快恢复，进入新的角色，减少产后抑郁的发生。”

## ■ 照顾孕妇饮食起居

在生产前，李吉在小红书、抖音等各种平台上搜索了上百个有关于如何科学坐月子的视频，

看到这个不能吃、那个不能用时心里很是焦虑。有时候自己的母亲还会叮嘱坐月子少玩手机，眼睛会坏。这让她更加忐忑。

不过，在郭燕来到家中后，这位经验丰富的月嫂立刻就展现出了强大的实力，让李吉放下了心。

郭燕从事月嫂这一职业已经6年了，拥有一整套相关专业证书，也和数十位新手妈妈打过交道，称得上是一位育儿专家。对于什么温度该开空调、什么温度该穿什么衣服等这种月子期间的知识，她都一清二楚。

郭燕也告诉记者，以前坐月子的那些“禁忌”有很多已经随着时代而变化，比如空调可以开，只不过不能对风吹，要把肩膀和脚保护起来，还有以前在没有热水器的年代不让产妇洗澡是怕她们着凉，现在已经有了各种设施，应该鼓励产妇保持卫生，只要一出浴室就吹干头发就可以。

每天早上，郭燕都会给李吉煮好今天吃的午餐，并根据她的身体状况，给她调整每天的饮食。每天午时和夜里，郭燕还会给李吉加餐炖汤。有时是催奶的鱼汤，有时是给她补身体的鸡汤。

郭燕还给产妇准备了专门用于洗澡洗头的材料，一般以艾草和生姜为主。每次李吉沐浴前，郭燕都会先为她煮好几大锅水拎到浴室，然后帮助她擦身体、洗头发。她还会帮产妇做腹部按摩，让她的腹部慢慢回缩。

李吉表示：“我很喜欢这种暖洋洋的感觉，感觉整个身体都活络起来，十分舒服。”

## ■ 最难的是晚上给宝宝喂奶

月嫂另一个重要的任务就是照顾新生儿。刚出生的婴儿一般来说只知道吃和睡，还有哭。这就要求月嫂有足够的耐心和细心。

记者体验了给婴儿换纸尿裤。记者作为一个还没有孩子的女性，在面对小小的新生儿时，心都被柔化了，抱着她不知所措，郭燕就耐心地教。将婴儿小心翼翼地放到垫子上，在她手舞足蹈放声大哭时，将衣服解开，然后扯下脏了的纸尿裤，郭燕在一旁说：“拿一张新的，先让宝宝侧过来，然后把纸尿裤放到屁股后面标准的位置，然后再侧过来。”做到这一步记者就失败了，宝宝一动，记者就不敢动，生怕把她弄疼。李吉在一边笑着说：“我也这样，也是不敢，还要跟着阿姨学一段时间。”

郭燕接手后，三两下就给宝宝擦干净了屁股，换上了干净的纸尿裤，并抱起她轻声安慰。待婴儿睡着后，郭燕就去洗换下的衣服等。中午2点左右，小宝宝又一觉睡醒，吃饱喝足后，郭燕就抱着孩子到阳台唱儿歌、看卡片、讲故事，耐心十足。李吉说：“我觉得阿姨很厉害，我总是不知道怎么和小宝宝交流，她又不会理我，而且也不知道听不听得懂。但是阿姨总是会和她聊天，不厌其烦，她说多听听大人的声音对宝宝好。”

一整天下来，宝宝差不多每隔两小时就要喂一次奶。刚出生的婴儿没有白天晚上之分，在夜里也依然会两小时左右醒来一次，然后就不停地啼哭，需要喂养。自然，月嫂的工作也就不分白天黑夜。

郭燕在产妇的床边支了一张小床，宝宝的小床就放在床边，她说，夜里睡觉自己的手都习惯搭在婴儿床边，睡觉也不会睡得很沉，会分出部分精力时刻关注着宝宝。宝宝一动弹，郭燕就会醒一下，宝宝哭声一起，她就立刻抱起来，哄一下，然后轻声叫醒产妇给宝宝喂奶。“夜里喂奶更需要关注。有时候产妇自己喂着喂着就睡着了，我们就要在一旁时刻关注，确保宝宝吃得放心、安全。”

郭燕说，一开始做月嫂也不习惯，夜里太累，白天会很精神，但现在时间久了，自己适应了，一整天都是精神满满的，就是在照顾完一个产妇需要休养一段时间，但有时一单接着一单，也能坚持。

## ■ 不计较是和每户家庭和谐相处的秘诀

郭燕说，月嫂就是在一个家庭变化最大的时候加入了这个家庭，其实很容易产生矛盾。坐月子期间，产妇情绪不稳定，长辈可能会和年轻人有分歧，连小夫妻之间也会有矛盾。这时，月嫂就是调和剂，帮家庭成员减少或处理因孩子产生的分歧。

“这时候，我们自己就不能太斤斤计较，每个家庭有不同的习惯，我们要去适应他们，而不是我行我素等他们来适应我。”郭燕说，月嫂是服务行业，所以服务态度要好，尽量以满足产妇和婴儿的需求为主，但也会尽自己所能帮助长辈等做一些小事。她说：“希望世界上每一个妈妈，都能够最脆弱的时候，得到足够的支持。”