



撰文：沈麗宜 攝影：曾衛惠 美術：黃慧敏
鳴謝：僱員再培訓局「陪月一站」

陳倩揚輕鬆坐月

陪月員幫助大



兩夫妻分工合作湊BB，確實可減輕產婦的負擔。

倩揚第一次面對新生命的誕生，心情絕對是又驚又喜，喜當然是開心家中增添了新成員，不過隨之而來就要擔心初生BB的照顧問題。事實剛生完BB的產婦身體都是非常虛弱，亦需要人妥善照顧，為了令BB及產婦得到適當的照料，很多產婦在生完BB後都會請陪月員到家中幫忙，倩揚亦不例外，兩次生完BB後都有請陪月員，令她在坐月期間，可以輕鬆度過。



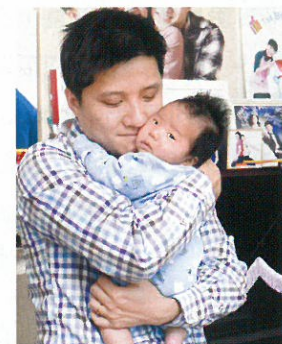
專業意見減輕憂慮

BB出世的第一個月，媽咪及BB都需要特別照顧，雖然倩揚身邊有母親及奶奶都說樂意幫忙，不過最後她還是請了專業的陪月員，照料她及BB的起居飲食。「我覺得陪月員真的很重要，當初我亦有想過找家中的長輩如母親或奶奶幫忙，但一來擔心她們的體力問題，二來我發現很多時每個人對照顧BB及產後料理都有不同意見，聽得太多自己也不知究竟跟那個方法才對，但有了陪月員，就可以跟她的專業意見，減少很多煩惱。」

倩揚更笑言，她請的陪月員除了細心外，煮的食物更是非常美味，令她在休息之餘更可大快朵頤。「生第一胎時，因為陪月姐姐煮的菜及補品太好味而吃了很多，結果之後費了一段時間來減磅，但今次知道，不敢再吃得過量，所以不少朋友也說我今次生完後，也不是胖了很多。」

丈夫接力照顧

其實除了陪月員幫助外，倩揚家中還有一個得力助手，就是她的丈夫。由於有之前湊大兒子的經驗，今次很多照顧BB的事情，倩揚也交由丈夫處理。「例如沖涼，換尿布甚至餵奶等，都會由他負責。特別晚上，他8、9點就先跟大兒子睡覺，然後在半夜3、4點醒來，幫我餵夜奶，雖然我也要醒來先泵好奶水，但泵好後就可以馬上再睡，間接令休息時間多了，所以感覺今次照顧小兒子比大兒子輕鬆，而且人也比較有精神。」



大兒子出世時，倩揚的丈夫已開始學習一些湊BB的基本方法，到今次湊小兒子，就顯得更加熟手。

我們找來當了父母的藝人，除了分享他們的親子生活、湊仔大法和教仔心得外，還特別在他們的湊仔法寶中，精挑細選推介給每位家長。



僱員再培訓局「陪月一站」經理吳岳雲女士。

陪月員知多少？

為了在產後得到更佳的照顧，很多產婦都會在產後請陪月員照顧自己及BB，僱員再培訓局「陪月一站」經理吳岳雲女士說一般陪月員一個月每星期5天工作，每天8小時，薪酬大約一萬元左右，若想聘請有經驗的，則需一萬五千至二萬元不定。而普遍來說，陪月員基本為僱主工作一個月，若產婦有需要亦可延期。

吳經理提醒若需要請陪月員應在聘請前親自面試，除了可先溝通作了解外，亦可親閱陪月員之履歷，相關證書及推薦信等，甚至可嘗試叫陪月員簡單下廚，以了解烹飪口味是否適合自己。TVB

陪月員主要工作

產婦：煲薑水、燉代茶、煮飯餐、12朝後煮補品、處理產後情緒等。
BB：餵奶、掃風、換尿布及沖涼等。



陪月員更會教父母如何為BB穿衣，令BB穿得舒服之餘又不會着涼。

聘請陪月員途徑

- 親友介紹。
- 僱員再培訓局「陪月一站」轉介，無需轉介或登記費。
- 私人中介公司，會收若干手續費，費用較高。

下
回
預
告

陳倩揚為你推介百變BB床，記得留意！