

一年湊10個B



陪月Profile
稱謂：芳姨
陪月經驗：約2年
曾服務家庭數目：21個

起來看看她的分享！
年資及經驗都較淺，但卻深得媽媽們喜愛，一
排面試。今次要介紹的陪月相比以往介紹的，
初期就已經要開始四出搜尋陪月員的資料及安
月員一定是十分「搶手」，不少孕媽媽在懷孕
陪月一定是新手媽媽的好幫手，但口碑好的陪
無論在照顧嬰兒或是調理產後體質方面，



入行經過

芳姨謂本身有朋友在做陪月，見到她做得很開心，又經常給芳姨看那些BB相，加上她自己又很喜歡小朋友，因此就去報讀了僱員再培訓的陪月員課程，讀畢就被轉介到現在的公司。芳姨一年平均服務10個家庭，「只要我有假，別人又需要我，我就會去幫忙。」她謂做過最短的時間是5天；6小時的、8小時的及24小時的都有做過。問到她認為成為陪月最需要的條件是甚麼，她即謂主動、認真、要有愛心、喜歡小朋友、有耐心及細心都很重要。

收禮物感窩心

問到芳姨在這2年中，有沒有甚麼難忘的事，她謂當日拍攝的家庭的媽媽——黃太，都讓她難忘。因為黃太身裁比較瘦，加上要經常抱起BB餵奶，最後抱到手腕有了骨膜炎，非常辛苦。「我就教她要用正確的姿勢抱BB，一些簡單的運動動作，幸好最後都痊癒。」芳姨又謂，有些媽媽會趁帶BB外出去母嬰健康院時，偷偷地買禮物送給她，真的又感動又窩心，加上很多媽媽後來也與她成為了好朋友，因此這份工作一點都不覺得辛苦。

燥至流血

另一件難忘事就是，在冬天時曾服務一個新手父母的家庭，因怕BB會凍，家裏的暖爐24小時都開着，溫度更高至29度，放在BB的床頭位置，「去到的時候，見到BB的臉已經又乾又紅，媽媽的嘴都乾至流血了！」芳姨立刻提醒媽媽，在有太陽的時候可以不用開暖爐，又教她在BB床頭放一小盆水，勤為BB塗潤膚膏；媽媽就多飲湯水及水。

芳姨又謂，BB飲一餐奶，正常要掃2次風，但這個家庭的BB卻一邊喝一邊嘔，「飲一餐奶要用6-7條的紗巾，需時差不多一小時才飲完。」芳姨謂這些時候，就要有無比的耐性。

公司支援完善

芳姨直言有時候也真的會遇到一些不知道怎麼辦，或不知所措的情況，「上堂時，基本上都有學習，但到真正實戰時是完全不同，例如幫BB洗澡，初期都會有點緊張。」芳姨謂公司有電話可以讓陪月員在遇到不知所措的情況下打電話查詢，亦會定期進行家訪，跟進陪月的工作情況及表現。芳姨直言公司的支援讓她很安心。

坐月注意事

以下是芳姨提醒坐月中的媽媽要特別注意的事：

1. 不論是半夜或是早上起床時，都要披上外套，以免着涼。
2. 下床時要穿上家居拖鞋，避免身體入風。
3. 謹記要為BB掃風，因媽媽有時會因為太累，餵奶餵至睡着，因而忘記了。
4. 留意不要擁着BB睡着，以免把BB焗到，引致窒息。
5. 謹記要帶BB到健康院作健康檢查。
6. 要有充足的休息時間。
7. 除了帶BB到健康院，媽媽在坐月期間都盡量不要去行街。
8. 洗頭後要盡快把頭髮吹乾。
9. 吃東西的時候要坐下來，不要站着吃。

僱主心聲

黃生(右)：「芳姨好好，很有愛心！太太是剖腹生產的，當時其實還未到芳姨來上班的日子，但她都抽空來幫手，分擔了我們不少的工作，加上我們夫婦都是新手爸媽，芳姨教了我們很多照顧BB的事，令我們更有信心。芳姨對太太及BB都很好，平時晚上基本都沒有休息，而芳姨早上來到就像交更一樣，她來幫忙我們就可以休息。當初都不知道該怎樣找陪月，後來見到陪月一站，透過介紹就請了芳姨來幫忙。除了芳姨的專業，公司的支援也很好，會不時跟進我們的情況。我們亦介紹了芳姨給身邊的朋友，去年12月時芳姨去服務的家庭就是我家太太的朋友！」



陪月教室

上奶湯水

上奶湯水是母乳媽媽每天的必需品，今次就等芳姨教你煲一款好喝又有效的上奶湯水！



豬腳蓮藕鱈魚湯



材料
紅腰豆 少許
花生 2粒
無花果 2粒
果皮 1/3個
豬腳仔 2隻
蓮藕 1條

做法

1. 紅豆先用水浸1小時。
2. 豬腳仔斬件出水，備用。
3. 先將水煲滾然後將以上材料倒入煲內。
4. 煲2-3小時即可。

功效：有助上奶及補血的效用。

除此以外，芳姨亦有不少拿手好菜，讓媽媽都吃得津津有味。



天麻炖魚頭



金針雲耳紅棗蒸魚



黃鮑翅



果皮紅豆百合蓮子

當然亦不少得補糖水！