

“月薪 8000 元育儿嫂的一天”火了

这只是众多育儿嫂的日常缩影

上海一天工作流程

6:30-7:00 起床、清洗

在雇主起床前，洗漱后带宝宝起床，清理宝宝尿便、清洗宝宝臀部，洗脸，清洁口腔等。宝宝清醒后，交给妈妈，让宝宝和妈妈做些亲子互动。

7:00-8:00 准备早餐、喂食

雇主起床前动静要小，给宝宝准备早餐并喂食。6月龄以上宝宝白天进食标准参考：两顿母乳+两顿辅食+一顿水果蔬菜餐。

8:00-9:30 宝宝早教

准备宝宝所需物品，带宝宝户外活动 1-1.5 小时；天气不好就在家互动。



9:30-11:30 宝宝互动

为宝宝洗澡、抚触，做被动操，训练抬头、坐、爬、站、走、跑、跳等；月龄大的宝宝可以看绘本、玩玩具、互动玩耍；根据气候每隔一天洗一次澡，夏天最热的时候一天两次，洗完澡后涂润肤乳，冬天基本一天换一身内衣。

11:30-12:30 宝宝午餐、清洗碗具

准备宝宝午餐、喂宝宝辅食，餐后清洗碗筷消毒，比如孩子经常啃咬的牙胶会每天清洗，等宝宝睡了擦洗玩过的玩具。

13:00-15:00 午休

宝宝午休 1-2 个小时。

15:00-15:30 吃水果

宝宝睡醒后吃水果。

15:30-17:30 宝宝互动早教

根据天气情况，去户外玩耍了 1-2 小时或在家与宝宝互动早教。

4月8日，搞笑幽默博主林有梗发布微博话题“月薪 8000 元育儿嫂的一天”，以 4698.4 万的阅读量冲上热搜。

话题视频里，从早上 6 点半到夜里 22 点，一名育儿嫂马不停蹄地照顾宝宝、料理家务，看似寻常的一日记录，获得了 170 万次的观看量。

是什么戳中了这届网友的心？记者发现，上千条评论里，网友们对育儿嫂工作内容深表感慨：“十几个小时没有一点休息时间。”“我都觉得八千少了，她干一整天啊！”

看来，对于一名尽职尽责的育儿嫂的劳动价值，这届网友给予了高度认可。

爱小孩懂小孩
才能当好育儿嫂

月薪 8000 元的育儿嫂，一天要做多少事？

早上六点半，宝宝醒了，育儿嫂把宝宝抱走换纸尿裤、热奶、喂第一餐、擦脸、刷牙。七点半，宝宝去睡回笼觉，育儿嫂开始清洁宝宝用品、玩具、爬爬垫。八点半，家人早餐后，清理房间。9 点，整理从阳台收回来的宝宝衣物。之后就是喂宝宝第二、三、四餐奶，早教，辅助运动，下楼遛弯，洗奶瓶餐具……夜里宝宝睡了，还要收拾房间，半夜再给宝宝喂夜奶。

视频里，这位育儿嫂连轴转的一天，在其他育儿嫂看来只是寻常。在上海做了七年育儿嫂的李琳就说：“大家都是这么过来的。”

4月8日晚 8 点半，记者连线刚把宝宝哄睡的李琳，赶在她洗奶瓶前做了一次采访。李琳当然没时间看热搜，听完记者对视频的描述，她坦言“很真实”。得知网友对育儿嫂工作普遍表示认同和理解，她有点感动：“当然希望自己的劳动价值被认可、被看见。”

李琳告诉记者，照顾小月龄宝宝和大月龄宝宝，工作内容会有一些不同。小月龄宝宝喂奶次数多、睡眠也多。每天早上，宝宝醒来喝完奶，再眯上一觉，李琳赶紧收拾房间。宝宝醒了，要给他做被动操、排气操，训练看黑白卡，趴着练抬头。之后宝宝再喂奶、睡觉，李琳去准备午饭。中午喝完奶，宝宝午睡，下午起来洗澡、按摩，趁宝宝晒太阳，李琳搞卫生，之后还要准备晚饭。

宝宝 6 个月以后，李琳一天要制作多顿辅食。“趁宝宝睡觉的时候做，起来就喂，喂的时候要有耐心慢慢哄着，让宝宝尝试接触新的食物。”

宝宝的运动量也增加了——练翻身、练爬行，李琳牵着宝宝的小手，给他加油鼓劲。宝宝再大些了，就要带下楼走走。“看到什么东西，我都会和他说，比如这是红色的汽车，那是绿色的草地，不管他能不能理解。”

服务内容

以育儿嫂与雇主约定为准

育儿嫂的工作，给李琳带来了满满的成就感。“每次和宝宝告别都舍不得，但也很欣慰，因为宝宝长大了。”李琳的孩子小时候，也是她自己照顾的。“是积攒了一些经验，但那时太年轻，耐心还没有磨炼出来。”她坦言，照顾现在的宝宝，可比当年带自己娃细致多了。

与育儿嫂签约的机构，对育儿嫂的工作内容有何规定？

在长宁一家提供月嫂育儿嫂服务的分支机构，记者看到了机构拟定的一日工作流程，供育儿嫂和雇主参考：上午 9 点半至 11 点半宝宝互动，11 点半至 12 点半午餐、清洗碗具，下午 1 点至 3 点半宝宝午休，3 点至 3 点半吃水果，3 点半至 5 点半互动早教，5 点半至 6 点半晚餐，6 点半至 8 点半亲子时间，8 点半至 9 点喂奶哄睡，之后育儿嫂可以打扫卫

生、洗漱。

在另一家机构，从事育儿嫂服务十多年的崔洁告诉记者，更多服务细节，由雇主和育儿嫂之间自行约定。“因为每个宝宝需求不同，育儿嫂要根据实际情况决定。”李琳则举例，她带过一个牛奶蛋白过敏的宝宝，宝宝只能吃氨基酸奶粉，辅食的添加制作比一般宝宝更讲究。

基于既往的从业经验，育儿嫂也形成了自己的服务特色。崔洁认识的一位育儿嫂在上户前，将自己整理的婴儿护理要点和辅食菜单分享给宝妈，详细了解了宝宝的辅食和早教需求。

宝妈文静认为，有经验的育儿嫂能在科学育儿方面给予自己有效的指导。“现在带娃的要求，和小时候父母带我们不一样了。育儿早期有人指导，好过自己摸索，也可以避免家庭成员意见不一致造成的不必要的矛盾。”

文静雇佣育儿嫂是在产假期间。“那几个月，晚上睡觉，宝宝是跟着育儿嫂的。妈妈休息好了，就能更好地给宝宝喂奶。”

一线城市育儿嫂

月薪 8000 元属常见

成为育儿嫂，最重要的一点是什么？李琳和崔洁共同的感受是，责任心很重要。

“比如说我要给宝宝做辅食，家里有其他人在，我一定会把宝宝交给家人，说你帮我看一下。小孩子好动，你不能预料到他下一秒会做什么，所以时时刻刻得有人看着他。”李琳说。

育儿嫂的责任心，也反映在与宝宝家人的交流中。“我对宝妈爸爸都是说，你帮我看一下孩子，我去上个厕所或者给孩子做个饭。不能因为孩子是他们的，我就说‘你去看一下孩子’。毕竟我们是拿人家工资的，态度要摆正。”

这两年，李琳和崔洁做育儿嫂的月薪，基本在 7500 元至 9000 元之间。需要说明的是，育儿嫂的月薪，并非以寻常意义上的 30 天作为一个月计算，而是 26 天。徐汇一家机构的许经理解释，这是因为育儿嫂也要休息，每个月休息 4 天，可以分开休，也可以连着休。如果这 4 天里，育儿嫂应雇主要求放弃休息带娃，雇主要根据日薪标准补足这部分费用。

“在普通的机构里，对于育儿嫂来说，到手 8000 元一个月是比较寻常的标准。当然，资深育儿嫂的月收入可以超过 10000 元。育儿嫂上户期间，吃住都在雇主家，这个收入的性价比还是可以的。”许经理介绍。

他还谈到，行业内，月嫂的收入普遍比育儿嫂更高一点。“因为新生儿每天状态都不一样，会面临更多未知的突发情况，照顾者还要兼具照顾产妇的能力。在我们机构，从业三五年以上、带过至少 20 多个宝宝的月嫂，月薪能达到 13000-15000 元。”

至于育儿嫂，雇主普遍更看重日常照护能力和早教能力。“目前市场上对育儿嫂还是有需求的。据我观察，双职工家庭和二孩家庭是育儿嫂的刚需人群。”许经理说。

育儿服务行业

相关规定、标准仍需完善

当前，家政、保姆、钟点工越来越多成为都市人必不可少的一部分，育儿嫂也不例外。

哪些人主动会选择成为育儿嫂？李琳分享了自己的故事。75 后的她曾是一家企业的中层人员，受困于 996 的工作节奏，想要做出改变。因为喜欢孩子，她业余考出了相关资格证书，去家政机构报名做育儿嫂。“育儿嫂需要 24 小时守护孩子，看起来比白领工作时间更长，但我觉得心情开朗许多。宝宝的微笑给我带来了幸福感，我不后悔转型的选择。”

李琳告诉记者，她所在机构的育儿嫂，大部分是 70 后 80 后，“现在 90 后也多了。”

80 后崔洁则亲眼目睹了大学毕业生来到自己所在机构应聘入职的过程。“前前后后来了好几个，已经做了一段时间了，适应得挺好。”崔洁说，这些大学毕业生入行前，同样经过了培训和考核。她分析，育儿嫂要负责宝宝的辅食、早教，大学毕业生有优势。“他们知识面丰富，更懂教育，能教宝宝更多的东西，比

如外语。也更善于学习、钻研，比如辅食的营养知识。社会育儿理念在发展，雇主也愿意付出相对更高的薪酬去聘请大学毕业的育儿嫂。”

对于社会新闻中爆出的育儿乱象，李琳、崔洁和许经理都有所关注，并在同行交流中讨论。

今年 3 月，杭州一名 11 月大婴儿被保姆用被子捂脸并多次抽打。2022 年末，河北一位保姆给婴儿服用安定类药物催眠，家长发现后紧急将孩子送医。“看到这些新闻，我们也很痛心。”李琳提出，婴幼儿照护行业发展迅速，但相关法律法规和行业监管规定还需要跟上。许经理则表示，这个行业还有许多急需跟进的地方，“就拿最基本的来说，现在月嫂、育儿嫂的资格证书，行业内都没有统一，不同的证书出自不同的机构，没有统一的标准。”

一位不愿透露姓名的心理咨询师告诉记者，在行业标准没有统一、相关规定没有完善之前，育儿嫂的工作很大程度上要靠自律约束。“现在在全国范围内都在开展儿童友好城市建设，上海也是。我认为，育儿嫂的工作，是儿童友好社会环境中的重要部分，应该得到有关部门的进一步重视，加强管理。”

晨报记者 何雅君

<p>物资回收</p> <p>渝水堂 高价收购</p> <p>红木家具、老家具、字画、扇子、印章、像章、老服装、小人书、紫砂壶、玉器、瓷器、地址：多伦路文化名人街 182 号(近四川北路) 热线电话：65407260 13601926417 高经理 免费上门服务</p> <p>上海博翔贸易中心遗失合同章一枚，声明作废。</p>	<p>圆缘苑 全民企业 成功率高</p> <p>地址：伊犁南路 34 号 11 层明政公寓 王老师 91310106832487808</p> <p>教师医生教授免费 热线 13636664886</p> <p>美丽女 29 岁离婚本科护士有电梯房 温馨善良懂体贴才学男土户籍不限 大学教师男 65 岁离婚多套房产海归 正家底好脾气好温柔大方找贤惠女</p> <p>上海鼎辰律师事务所，统一社会信用代码：31310000MD0188346D。经合伙人一致决定，拟向律师事务所登记机关申请注销登记，请债权人于本公告发布之日起 30 日内向清算组申报债权，特此公告。2024 年 4 月 10 日</p>	<p>知名 绿洲 口碑好 成功率高</p> <p>地址：九江路 619 号 1518 室 注册号：3101190002126598</p> <p>C2256 女护士长退休 73 岁 丧偶 无孩 无人 显年轻 持家 多房 继工厂 寻 89 岁 内男 (女付) 63337606</p> <p>C257 设计院女退休 79 岁 未婚 93 岁 内男 入住 (女付) 53833358</p> <p>C258 退役空姐女 59 岁 未婚 多房 车 父母 留企 寻 年 长 品 正男 可家 (女付) 63337606</p> <p>C259 公务员女退休 69 岁 未婚 继 丰 厚 产 及 多 房 烧 菜 好 寻 89 岁 内男 费用 我 来 (女付) 53833358</p> <p>C260 女教授 83 岁 未婚 孤 老 居 南 京 路 5/3 继 大 笔 遗 产 及 多 房 寻 缘 富 不 计 财 产 可 公 证 给 你 (女付) 63337606</p> <p>C261 中医教授女 63 岁 丧偶 无孩 不 愿 进 养 老 院 先 夫 留 丰 厚 财 产 及 多 房 寻 83 岁 内男 入住 (女付) 53833358</p>
--	--	---

上海蓝天经济城

上海市著名商标

南翔游戏谷

◆ 游戏产业集聚区 ◆ 充足空间规划 ◆ 优质配套政策 ◆ 租金减免

联系电话：18918526217 (朱先生)、13661404363 (张先生)

南翔·元谷 文体旅元宇宙生态区

◆ 南翔古镇新地标 ◆ 租金减免

联系电话：13651936939 (金先生)

总部地址：上海市嘉定区南翔镇银翔路 655 号

总部热线：59129999, 59122222