

কাজে ফেরা



প্রত্যেক প্রাথমিক পরিচর্যা কারী কাজে ফেরার বিষয়ে ভিন্ন অনুভব করেন। হয়তো আপনি ফিরে আসার জন্য অপেক্ষা করতে পারবেন না। আপনি বাড়িতে বিচ্ছিন্ন বোধ করতে বা ক্রমাগত যত্ন পরিসেবা দেওয়া থেকে বিরতির জন্য প্রস্তুত হতে পারেন। হয়তো আপনি এটাকে ভয় পাচ্ছেন। সম্ভবত আপনি বাড়িতে থাকা এবং আপনার শিশুর ছন্দের সাথে তাল মিলিয়ে চলার গতি পছন্দ করেন। আপনি অনিয়ন্ত্রিতভাবে কাঁদতে পারেন বা ফিরে যাওয়ার পরিকল্পনা সম্পর্কে ভাল বোধ করতে পারেন। আপনার অন্য বিকল্প আছে বলে মনে নাও হতে পারে, তাই অনেকরকম ভিন্ন অনুভূতি মনে আসতে পারে। এই পরিবর্তনকে সহজ করতে, এই তিনটি ক্ষেত্রে মনোযোগ দিন:

- 1. বুকের দুধ খাওয়ানো।** আসুন পাম্পিং লজিস্টিকসের কথা বলি। আপনি ফিরে যাওয়ার প্রায় তিন সপ্তাহ আগে, আপনার ফেরত আসা নিয়ে আলোচনা করতে আপনার সুপারভাইজারের সাথে দেখা করুন। আপনি যদি বুকের দুধ পাম্প করতে চান, তবে একটি পরিকল্পনা করুন যাতে আপনি গোপনভাবে তা করতে পারেন। আপনি ব্যবহার করতে পারেন এমন খালি অফিস বা কনফারেন্স রুম আছে? দরজা জানালাগুলো কাগজ দিয়ে ঢাকা যাবে? মার্কার এবং টেপ প্যাক করতে ভুলবেন না যাতে আপনি আপনার বোতল বা ব্যাগগুলোয় লেবেল লাগাতে পারেন। আপনি কি দুধ সংরক্ষণের জন্য অফিসের ফ্রিজ ব্যবহার করতে পারেন? এটি কর্মক্ষেত্রে কয়েকটি অতিরিক্ত শার্ট রাখতেও সহায়তা করে। কথা লিখ হতে পারে।
- 2. শিশু যত্ন।** কাজে ফিরে যাওয়ার সবচেয়ে কঠিন অংশগুলির মধ্যে একটি হল আপনার শিশুকে মিস করা। আপনি হয়তো ভাবছেন তারা সারাদিন কী করছে। তারা কী সুখী? ঘুমাচ্ছে? দুষ্টুমি করছে? তাদের কেয়ারগিভাররা কি তাদের ইঙ্গিত বুঝতে পারে? তাই সঠিক শিশু যত্ন পরিস্থিতি নির্বাচন করাটা এত গুরুত্বপূর্ণ (আমাদের [শিশু যত্ন](#) নিবন্ধ দেখুন)। যদি আপনার সন্তান তাদের পরিচিত কোনো পরিবারের সদস্যের সাথে না থাকে, তাহলে আপনি কাজ শুরু করার আগে আপনার সন্তানের পরিচর্যা কারী(দের) সাথে পরিচিত হওয়ার জন্য সময় নিন। আপনার শিশুর প্রিয় কিছু গান, গল্প এবং কার্যকলাপ শেয়ার করুন। তাদের সময়সূচী, ব্যক্তিত্ব এবং সংকেতগুলো সম্পর্কে একটু ব্যাখ্যা করুন। আপনার শিশুর ব্যবহার করা অন্য কোনো সহায়ক উপাদান (যেমন প্যাসিফায়ার) একাধিক প্যাক করুন এবং সবকিছুকে লেবেল করুন। বাচ্চাদেরকে পোশাক পরান যাতে তারা খেলতে প্রস্তুত হয়। কমপক্ষে দুটি অতিরিক্ত পোশাক আনুন। বিপর্যয় ঘটে।
- 3. একটি নতুন সময়সূচী।** যদি সম্ভব হয়, আপনি কাজ শুরু করার এক সপ্তাহ আগে আপনার শিশুর সময়সূচীতে পরিবর্তন করুন। আগে ভিজিট করুন যাতে আপনি সেই সেটিংয়ে স্বচ্ছন্দ বোধ করেন। আপনি যদি পারেন, সবাইকে মানিয়ে নিতে সময় দেওয়ার জন্য প্রথম সপ্তাহে অল্প সময়ের জন্য এগুলি ছেড়ে দিন। আপনার বাচ্চা কেমন করছে তা পরীক্ষা করার জন্য আপনার শিশু যত্ন প্রদানকারীকে কল করাটা ঠিক, প্রত্যাশিত এবং সম্পূর্ণ স্বাভাবিক। অনেক চাইল্ড কেয়ার প্রোগ্রামের একটি "ওপেন ডোর" পলিসি থাকে যার মানে আপনি যেকোন সময় আপনার বাচ্চার খোঁজ নিতে পারেন। এই গুরুত্বপূর্ণ বিষয়টা মনে রাখতে হবে যে এই রূপান্তরটি আপনার জীবনের সবচেয়ে বড় একটি ঘটনা। যদি এটি কোনও বন্ধুর সাথে ঘটে, তবে আপনি কী বলবেন? সম্ভবত এরকম কিছু, "নিজের দিকে খেয়াল রাখো। এটা কঠিন। তুমি সঠিক জিনিস করছ। তোমার বাচ্চা ঠিক থাকবে। তুমি ঠিক হয়ে যাবে।"

