

重返工作岗位



每个主要照顾者对重返工作岗位的感受都不一样。也许你迫不及待地想要回来。你可能觉得在家里孤立无援，或者正准备从日夜照顾中解脱出来。也许你害怕回去工作。也许你喜欢在家，和宝宝的节奏合拍。你可能会无法控制地哭泣，或者对回去的计划感觉良好。你可能觉得自己没有选择，所以可能会有各种不同的感觉。要缓解这种变化，请注意以下三个方面：

- 1. 母乳喂养。**让我们讨论一下吸奶安排。大约在你回去工作的三周前，与你的主管会面讨论自己的回归。如果你想吸乳，制定一个计划，这样就可以有个人空间的地方进行。有没有空的办公室或会议室可供你使用？门窗可以用纸盖住吗？一定要带上马克笔和胶带，这样你就可以给瓶子或袋子贴上标签。你能用办公室的冰箱储存母乳吗？上班时多存放几件衬衫也有帮助。溢乳时有发生。
- 2. 托儿服务。**重返工作岗位最难的事情之一就是想念你的孩子。你可能想知道他们一整天都在做什么。他们开心吗？睡觉了吗？有没有吵闹？照顾孩子的人理解孩子的暗示吗？这就是为什么选择合适的托儿服务环境如此重要（见我们的[托儿服务](#)一文）。如果之后你的孩子不会和自己认识的家庭成员在一起，在你开始工作之前，花点时间去参观托儿服务的地方了解你孩子的照顾者。分享一些宝宝最喜欢的歌曲、故事和活动。解释一下他们的时间表、个性和暗示。将宝宝使用的任何能为他提供支持的其它物件（如安抚奶嘴）包装成多个，并贴上标签。给宝宝穿上衣服，让他们准备好玩耍。至少带两套备用装备。尿湿的情况时有发生。
- 3. 新的时间表。**如果可能的话，在你开始工作的前一周改变你宝宝的时间表。提前到访托儿中心，让你对环境感到舒适。如果可以的话，在第一周让他们待在托儿中心一段较短的时间，让每个人都有时间适应。打电话给托儿中心检查你的宝宝怎么样，这是可以的，可以预料的，也是完全正常的。不少托儿项目都有“开门”政策，这意味着你可以随时来看你的宝宝。

扫描以获取更多信息



要记住的最重要的事情是，这个转变是你一生中最大的转变之一。如果这发生在朋友身上，你会怎么说？大概就是“对自己好一点。这点相当难。你在做正确的事。你的孩子会没事的。你会没事的。”