

Retorno ao trabalho



Cada cuidador principal se sente de forma diferente ao voltar ao trabalho. Talvez você mal possa esperar para retornar. Você pode se sentir isolado em casa ou apenas desejar uma pausa da rotina intensa de cuidados. Talvez você esteja com receio. Talvez você goste do ritmo de ficar em casa e de estar sintonizado com os ritmos do seu bebê. Você pode chorar incontrolavelmente ou se sentir bem com o plano de voltar ao trabalho. Você pode sentir que não tem escolha, então muitos sentimentos diferentes podem surgir. Para facilitar essa transição, preste atenção nestas três áreas:

- 1. Amamentação.** Vamos falar sobre a logística da extração de leite. Cerca de três semanas antes da volta ao trabalho, reúna-se com seu supervisor para discutir seu retorno. Se você quiser extrair leite materno, planeje para fazer isso em um local privado. Existe um escritório vazio ou uma sala de reunião que possa ser usada? As janelas da porta podem ser cobertas com papel? Certifique-se de levar canetas e fita adesiva para rotular mamadeiras ou bolsas. Você pode usar a geladeira do trabalho para armazenar o leite? Também ajuda manter algumas camisetas extras no trabalho. Vazamentos acontecem.
- 2. Cuidado infantil.** Uma das partes mais difíceis de voltar ao trabalho pode ser sentir falta do seu bebê. Você pode se perguntar o que ele está fazendo ao longo do dia. Ele está feliz? Dormindo? Inquieto? Os cuidadores entendem seus sinais? Por isso, escolher a melhor situação de cuidado infantil é tão importante (veja nosso artigo sobre *Cuidado infantil*). Se a criança não estiver com um familiar conhecido, reserve um tempo para conhecer o(s) cuidador(es) antes de começar a trabalhar. Compartilhe algumas músicas, histórias e atividades favoritas do seu bebê. Explique um pouco sobre sua rotina, personalidade e sinais de comunicação. Leve outros itens de apoio que o bebê usa (como chupetas) em duplicidade e rotule tudo. Vista o bebê de forma que ele já esteja pronto para brincar. Leve pelo menos duas roupas extras. Acidentes acontecem.
- 3. Uma nova rotina.** Se possível, faça mudanças na rotina do seu bebê na semana anterior ao início do trabalho. Visite o local com antecedência para se sentir confortável com o ambiente. Se puder, faça adaptações com períodos mais curtos na primeira semana para que todos se ajustem. É aceitável, esperado e totalmente normal ligar para o cuidador apenas para saber como seu bebê está. Muitos programas de cuidado infantil têm uma política de "portas abertas", o que significa que você pode visitar seu bebê a qualquer momento. O mais importante é lembrar que essa transição é uma das maiores da sua vida. Se isso estivesse acontecendo com uma amiga, o que você diria? Provavelmente algo como: "Seja gentil consigo mesma. Isso é difícil. Você está fazendo a coisa certa. Seu bebê vai ficar bem. Você vai ficar bem".

ESCANEE PARA
MAIS INFORMAÇÕES

