

Mama wraca do pracy - jak przeżyć pierwsze dni?



Kilka miesięcy, a może kilka lat temu Twoje życie bardzo się zmieniło - z uporządkowanego, (a może przeciwnie - z bardzo impulsywnego) stało się całkowicie podporządkowane dziecku. To jego rozwój, zabawa, sen, choroby zdeterminowały Twoje zachowanie.

Przyszedł jednak czas na kolejne zmiany - postanowiłaś wrócić do pracy. Ustaliłaś już to z pracodawcą, wiesz kiedy wrócisz, w jakim czasie będziesz pracować, na jakim stanowisku. Ale... No właśnie - jest ale - martwisz się jak zareaguje dziecko, jak Ty sama sobie poradzisz, czy dasz radę połączyć życie zawodowe z życiem mamy, a jeśli wracasz po dłuższej przerwie - dodatkowo dochodzą obawy jak przyjmą Cię współpracownicy (część z nich jest na pewno nowa, nie znasz ich, ani oni Ciebie), jak bardzo zmieniła się Twoja firma.

Niektóre sprawy można ułatwić, uprościć - stosując nasze wskazówki.

Najpierw zastanów się kiedy chcesz wrócić do pracy, czy jesteś na to gotowa i czy jest to ekonomicznie uzasadnione:

- czy Twoja pensja pokryje koszty opiekunki/żłobka/przedszkola i dojazdów?
- czy jesteś gotowa na to, by oddać Twoje dziecko pod opiekę komuś obcemu?
- czy Twoja decyzja o powrocie nie jest spowodowana tylko i wyłącznie chęcią zachowania dotychczasowej posady (to może dotyczyć bardzo szybkich powrotów)?
- czy Twój mąż ma świadomość zmian, które będą dotyczyć również jego (nowy podział obowiązków domowych, może większy udział w opiece nad dzieckiem)?

Jeśli podjęłaś już decyzję, ułóż sobie plan działania:

1. Miesiąc wcześniej:

- a. Umów się ze swoim pracodawcą na rozmowę - ustal datę powrotu, godziny pracy, nowe obowiązki (jeśli je zmieniasz), wymiar pracy (możesz go zmniejszyć nawet do pół etatu),
- b. Jeśli tego chcesz - zapytaj o możliwość przejścia na elastyczną formę zatrudnienia (szerzej o tym - tu),
- c. Poszukaj niani (ew. żłobka lub przedszkola - ale pamiętaj, że w tych instytucjach najlepiej szukać miejsc ok. kwietnia - by dziecko było od września zapisane),
- d. Zaczynaj przyzwyczajając dziecko do swoich wyjść (na początek - pojedź sama na zakupy na godzinę - z dzieckiem niech zostanie tato, lub babcia, za każdym kolejnym razem wydłużaj ten czas). Dzięki temu Twoje wyjście do pracy nie będzie dla dziecka szokiem,
- e. Jeśli dziecko idzie do żłobka/przedszkola, zaprowadź je tam wcześniej - niech pozna nowe miejsce, obejrzy je, pozna panie - razem z Tobą (część instytucji przygotowuje specjalne 2-3 godzinne zajęcia "przygotowawcze" dla nowych dzieci w soboty),
- f. Jeżeli pracujesz w dużej firmie, sprawdź czy nie prowadzi ona przyzakładowego przedszkola - byłoby to świetne rozwiązanie - byłabyś znacznie bliżej i podczas przerw mogłabyś zaglądać do dziecka,
- g. Jeśli chcesz odstawić dziecko od piersi, to dobry moment, by zacząć - nie zostawiaj tego na ostatnią chwilę - będzie to wówczas bardzo trudne i dla dziecka i dla Ciebie

2. Dwa tygodnie wcześniej:

- a. Zrób przegląd szafy - sprawdź czy kostiumy i bluzki pasują na Ciebie - jeśli nie, czas na odświeżenie garderoby,
- b. Uzupełnij też zapas swoich kosmetyków - szczególnie jeśli przez ostatnie miesiące nie malowałaś się, a w Twojej pracy jest to wymóg,
- c. Ustal z partnerem plan dnia - kto będzie dziecko odwozić do niani (jeśli dziecko zostaje u niej)/żłobka/przedszkola, kto je będzie odbierał, kto będzie robił drobne zakupy,
- d. Jeśli nadal będziesz karmić piersią, naucz się korzystać z laktatora - może Ci to zająć kilka dni,
- e. Kup maluszkowi coś specjalnego - jakąś przytulankę, która "będzie zastępować mamę"; jeśli używasz na co dzień perfum, możesz ją delikatnie skropić - Twój zapach dodatkowo wzmocni poczucie bezpieczeństwa dziecka;

3. Tydzień przed:

- a. Zrób duże zakupy - spory zapas pieluch, kosmetyków dziecięcych, gotowych dań dla dziecka pomoże zarówno Tobie, jak i osobie, która będzie się dzieckiem zajmować,
- b. Nie zapomnij także o zapasie wkładek laktacyjnych - bluzka zaplamiona mlekiem może wprawić Cię w spore zakłopotanie, szczególnie gdy masz za chwilę ważne spotkanie,
- c. Zrób zapas zamrożonych obiadów - zarówno tych domowych (np. leczo, bigos, czy pierogi), jak i mrożonek, z których też szybko będziesz mogła przygotować wartościowe danie;

4. Dzień przed:

- a. Przygotuj wieczorem ubranie - dla siebie i dla dziecka; nie zapomnij też o przygotowaniu ulubionej zabawki malucha,
- b. Przejrzyj też swoją torebkę - zapasowa pielucha, czy butelka nie będą Ci potrzebne, za to notes, długopis i mała kosmetyczka mogą się przydać. Podobnie jak wkładki laktacyjne,
- c. Ustaw budzik pół godziny wcześniej niż zwykle (przed porodem) - pamiętaj, że do wyjścia musisz przygotować nie tylko siebie, ale i dziecko,
- d. Zrelaksuj się - prawdopodobnie zdenerwowanie nie pozwoli Ci się dobrze wyspać, ale przynajmniej spróbuj.

Pamiętaj, że dziecko na początku (albo dłużej) będzie płakać przy rozstaniu, a w nocy gorzej spać. Nim jednak podejmiesz decyzję o rzuceniu pracy, porozmawiaj z opiekunkami o tym jak zachowuje się w trakcie dnia - jeśli bawi się, jest radosne, a Ty jesteś zadowolona z pracy, nie ma sensu wprowadzać zmian. Jeśli jednak po kilku tygodniach dziecko płacze w środku dnia, nie chce się bawić, niechętnie je - porozmawiaj ze specjalistą. Może dziecko nie dojrzało jeszcze do rozstania, a może problem tkwi np. w zbyt wielu zmianach wprowadzonych na raz.

Pamiętaj również o tym, że - jeśli nadal karmisz, a dziecko nie ma 3 lat - masz prawo do dodatkowych przerw na karmienie (jeśli pracujesz na pełny etat - są to 2 półgodzinne przerwy, jeśli poniżej 6 - jedna, jeśli poniżej 4 - nie masz prawa do takiej przerwy). Możesz te przerwy połączyć ze sobą i wykorzystywać je na początku lub na końcu pracy (przychodząc odpowiednio wcześniej lub później). Aby móc skorzystać z takiej przerwy, musisz dostarczyć zaświadczenie od lekarza, że nadal karmisz, oraz poinformować w jaki sposób chcesz je wykorzystywać.

Powodzenia!

Anna Watz