

# العودة إلى العمل

تنتاب كل مقدم رعاية أساسي مشاعر مختلفة بشأن العودة إلى العمل. وربما لا يمكنك الانتظار للعودة. وقد تشعرين بأنك معزولة في المنزل أو تشعرين أنك تودين الحصول على راحة من تقديم الرعاية المستمرة. وربما تخشين من العودة إلى العمل. وربما تحبين وتيرة تواجدك في المنزل والتناغم مع إيقاعات طفلك. وقد تبكين بشكل لا يمكن السيطرة عليه أو تشعرين بأنك بخير بالنسبة لخطة العودة. وقد لا تشعرين أن لديك خيارًا آخر، لذلك قد تظهر الكثير من المشاعر المختلفة. ولتخفيف هذا التغيير، انتبهي إلى هذه المواضيع الثلاثة:

1. **الرضاعة الطبيعية.** نتحدث عن مستلزمات ضخ حليب الثدي. قبل حوالي ثلاثة أسابيع من العودة إلى العمل، قابلي المشرف الخاص بك لمناقشة عودتك. وإذا كنتِ ترغبين في ضخ حليب الثدي، فضعي خطة حتى تتمكني من فعل ذلك على انفراد. هل يوجد مكتب أو غرفة اجتماعات فارغة يمكنك استخدامها؟ هل يمكن تغطية نوافذ الباب بالورق؟ تأكدي من تجهيز أقلام تمييز وملصقات حتى تتمكني من الكتابة على الزجاجات أو الأكياس. هل يمكنك استخدام ثلاثة المكاتب لتخزين الحليب؟ ومن المفيد كذلك الاحتفاظ ببعض القمصان الإضافية في العمل، لأنه قد يحدث تسريب لحليب الثدي.
2. **رعاية الطفل.** قد يكون افتقاد طفلك من أصعب الأمور المتعلقة بالعودة إلى العمل. وقد تكوني مشغولة بما يفعله طوال اليوم. هل هو سعيد؟ نائم؟ مزعج؟ هل يفهم مقدمو الرعاية إشاراته؟ لهذا السبب من المهم للغاية اختيار الموقف الصحيح لرعاية الطفل (راجع المقال بعنوان [رعاية الطفل](#)). وإذا لم يكن طفلك مع أحد أفراد الأسرة الذين يعرفونه، فاحرصي على تخصيص وقت للتعرف على مقدم (مقدمي) الرعاية لطفلك من خلال زيارتهم قبل بدء العمل. شاركي بعض الأغاني والقصص والأنشطة المفضلة لطفلك. اشرحي القليل عن جدول الزماني وشخصيته وإشاراته. واجمعي أي مواد دعم أخرى يستخدمها طفلك (مثل اللهايات) في مجموعات متعددة، واكتبي المسميات على كل شيء. ألبي الطفل ملابس مناسبة حتى يكون جاهزًا للعب. وأحضري طقمي ملابس احتياطية على الأقل، فقد تحدث مفاجآت.
3. **جدول زمني جديد.** قومي بإجراء تغييرات على جدول طفلك في الأسبوع قبل بدء العمل إن أمكنك ذلك. وحاولي أن تحضري قبل الموعد المحدد حتى تكوني مرتاحة للمكان. وإذا أمكنك، اقضي فترة أقصر في الأسبوع الأول لمنح الجميع وقتًا للتكيف. ولا بأس، ومن المتوقع، ومن الطبيعي تمامًا أن تتصلي بطبيب رعاية الطفل بمجرد الاطمئنان على طفلك. وتطبق العديد من برامج رعاية الأطفال سياسة "الباب المفتوح" مما يعني أنه يمكنك زيارتهم لرؤية طفلك في أي وقت.

لعل أهم شيء يجب أن تتذكره هو أن هذا التحول هو أحد أكبر التحولات في حياتك. وإذا كان هذا يحدث لصديقة، فماذا ستقولين لها؟ ربما ستنصحينها بشيء مثل، "اعتني بنفسك. الأمر صعب. وأنت تفعلين الشيء الصحيح، وسيكون طفلك على ما يرام. وستكونين أنت أيضًا على ما يرام."

يرجى المسح الضوئي للمزيد من المعلومات

