

কাজে ফেরা সম্পর্কিত



প্রত্যেক প্রাথমিক পরিচর্যাকারী কাজে ফিরে যাওয়ার বিষয়ে ভিন্ন ভিন্ন অনুভূতি রাখেন। হয়তো আপনি ফিরে আসার জন্য আর অপেক্ষা করতে পারছেন না। হয়তো আপনি বাড়িতে বিচ্ছিন্ন বোধ করছেন বা ক্রমাগত দেখভাল করবার কাজ থেকে একটু বিরতি চাইছেন। হয়তো আপনি এটা নিয়ে অনেকটা আশংকা করছেন। সম্ভবত আপনি বাড়িতে থাকার ছন্দের সাথে সাথে আপনার শিশুর ছড়াগুলোর সাথে তাল মিলিয়ে চলতে ভালোবাসেন। আপনি বাঁধভাঙা কাঁদতে পারেন অথবা ফিরে যাওয়ার পরিকল্পনা সম্পর্কে নিশ্চিত হতে পারেন। আপনার মনে হতে পারে আপনার হাতে কিছু নেই, তাই অনেক ভিন্ন অনুভূতি মনে আসতে পারে। এই পরিবর্তন সহজ করতে, এই তিনটি ক্ষেত্রে মনোযোগ দিন:

- 1. স্তন্যপান করানো।** পাম্পিং লজিস্টিক নিয়ে কথা বলা যাক। ফেরার সপ্তাহ তিনেক আগে, আপনার ফিরে আসা নিয়ে আলোচনা করতে আপনার সুপারভাইজারের সাথে দেখা করুন। আপনি যদি বুকের দুধ পাম্প করতে চান তবে এমন একটি পরিকল্পনা করুন যাতে আপনি গোপনীয়তার সাথে সেটি করতে পারেন। আপনি ব্যবহার করতে পারেন এমন কোনো খালি অফিসঘর বা কনফারেন্স রুম আছে? দরজা জানালা কাগজ দ্বারা আবৃত করা যাবে? মার্কার এবং টেপ নিতে ভুলবেন না যাতে আপনি আপনার বোতল বা ব্যাগ লেবেল করতে পারেন। আপনি কি দুধ রাখার জন্য অফিসের ফ্রিজ ব্যবহার করতে পারেন? কর্মক্ষেত্রে কয়েকটি অতিরিক্ত শার্ট রেখে দিলেও আপনার সুবিধে হবে। লিক হয়ে যায় অনেকসময়।
- 2. শিশুর যত্ন নেওয়া।** কাজে ফিরে যাওয়ার সবচেয়ে কঠিন অংশগুলির মধ্যে একটি হল বাচ্চার অনুপস্থিতি টের পাওয়া। আপনি হয়তো ভাবছেন তারা সারাদিন কি করছে। তারা কি আনন্দে আছে? ঘুমাচ্ছে? গোলমাল করছে? তাদের পরিচর্যাকারীরা কি তাদের ইঙ্গিত বুঝতে পারছে? তাই সঠিক চাইল্ড কেয়ার সিচুয়েশন বেছে নেওয়াটা এতটা গুরুত্বপূর্ণ (আমাদের [চাইল্ড কেয়ার](#) নিবন্ধটি দেখুন)। যদি আপনার সন্তান তার পরিচিত কোনো পরিবারের সদস্যের সাথে না থাকে, তাহলে আপনি কাজ শুরু করার আগে আপনার সন্তানের পরিচর্যাকারী(দের) সাথে ভালো করে পরিচিত হয়ে নিন। আপনার শিশুর প্রিয় কিছু গান, গল্প এবং কার্যকলাপ শেয়ার করুন। তাদের সারাদিনের সময়সূচী, ব্যক্তিত্ব এবং অঙ্গভঙ্গিগুলো একটু ব্যাখ্যা করুন। আপনার শিশুর ব্যবহার করা অন্য কোনো সাপোর্ট (যেমন প্যাসিফায়ার) অনেকগুলো প্যাক করুন এবং সবকিছুকে লেবেল করুন। বাচ্চাদের পোশাক পড়িয়ে দিন যাতে তারা খেলার জন্য তৈরী হয়ে যায়। কমপক্ষে দুটি ব্যাক-আপ পোশাক আনুন। ব্লোআউট হতে পারে।
- 3. একটি নতুন সময়সূচী।** সম্ভব হলে, কাজ শুরু করার এক সপ্তাহ আগে আপনার শিশুর সময়সূচীতে পরিবর্তন করুন। সময়ের আগে পরিদর্শন করুন যাতে আপনি সেটিং নিয়ে স্বাচ্ছন্দ্য বোধ করেন। আপনি যদি পারেন, সবাইকে মানিয়ে নিতে সময় দেওয়ার জন্য প্রথম সপ্তাহে অল্প সময়ের জন্য ওদেরকে কোল থেকে নামিয়ে দিন।

আপনার বাচ্চা কেমন আছে তা দেখার জন্য আপনার শিশুর পরিচর্যাকারীকে ফোন করা যথাযথ, প্রত্যাশিত এবং সম্পূর্ণ স্বাভাবিক। অনেক চাইল্ড কেয়ার প্রোগ্রামের একটি "ওপেন ডোর" পলিসি থাকে যার মানে আপনি যেকোনো সময় আপনার বাচ্চার খোঁজ নিতে চলে আসতে পারেন।

সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ বিষয় যেটা মনে রাখা উচিত তা হল এই রূপান্তরটি আপনার জীবনের অন্যতম বড় ব্যাপার। যদি এটি কোনও বন্ধুর সাথে ঘটত তবে আপনি কী বলতেন? সম্ভবত এমন কিছু, "নিজের প্রতি যত্ন নাও। বিষয়টা কঠিন। তুমি একদম ঠিক কাজ করছ। তোমার বাচ্চা একদম ঠিকঠাক থাকবে। তুমিও একদম ঠিকঠাক থাকবে।"

আরও তথ্যের
জন্য স্ক্যান করুন

