

Trở Lại Làm Việc



CHĂM SÓC NHI KHOA • HỖ TRỢ • NUÔI DẠY CON CÁI
Một Chương Trình thuộc ZERO TO THREE

Mỗi người chăm sóc chính lại có cảm nhận khác nhau về việc quay trở lại làm việc. Có lẽ quý vị rất nóng lòng muốn quay lại. Quý vị có thể cảm thấy bị cô lập khi ở nhà hoặc chỉ là đã sẵn sàng để nghỉ ngơi sau khi chăm sóc liên tục. Có lẽ quý vị đang rất sợ. Có lẽ quý vị yêu thích nhịp độ ở nhà và hòa hợp với nhịp điệu của con. Quý vị có thể khóc không ngừng hoặc cảm thấy ổn về kế hoạch quay trở lại. Quý vị có thể không cảm thấy mình có quyền lựa chọn nên rất nhiều cảm xúc khác nhau có thể xuất hiện. Để giảm nhẹ sự thay đổi này, hãy chú ý đến ba mặt sau:

- 1. Cho bú sữa mẹ.** Hãy nói về hoạt động hậu cần cho việc hút sữa. Khoảng ba tuần trước khi quý vị chuyển tiếp trở lại, hãy gặp người giám sát của quý vị để thảo luận về việc quý vị quay trở lại. Nếu quý vị muốn hút sữa mẹ, hãy lập kế hoạch để có thể thực hiện việc đó một cách riêng tư. Có văn phòng hoặc phòng hội thảo nào trống mà quý vị có thể sử dụng không? Các cửa sổ có thể che bằng giấy được không? Hãy nhớ mang theo bút đánh dấu và băng dính để quý vị có thể dán nhãn cho chai hoặc túi của mình. Quý vị có thể dùng tủ lạnh của văn phòng để trữ sữa được không? Cũng sẽ giúp ích nếu bạn lưu trữ thêm vài chiếc áo sơ mi tại nơi làm việc. Tình trạng rò rỉ sữa xảy ra.
- 2. Chăm sóc trẻ.** Một trong những phần khó khăn nhất của việc đi làm lại là nhớ con. Quý vị có thể tự hỏi chúng đang làm gì suốt cả ngày. Chúng có vui vẻ không? Đang ngủ? Đang om sòm? Người chăm sóc của chúng có hiểu những tín hiệu của chúng không? Đó là lý do tại sao lựa chọn tình huống chăm sóc trẻ phù hợp lại rất quan trọng (xem bài viết [Chăm Sóc Trẻ](#) của chúng tôi). Nếu con quý vị không ở cùng một thành viên gia đình mà chúng biết, hãy dành thời gian tìm hiểu (những) người chăm sóc con quý vị bằng cách đến thăm trước khi quý vị bắt đầu làm việc. Chia sẻ một số bài hát, câu chuyện và hoạt động yêu thích của em bé. Giải thích một chút về lịch trình, tính cách và những tín hiệu của chúng. Đóng gói bất kỳ đồ hỗ trợ nào khác mà con quý vị sử dụng (chẳng hạn như núm vú giả) với số lượng vài cái, và dán nhãn cho mọi thứ. Mặc quần áo cho em bé để bé sẵn sàng chơi. Mang theo ít nhất hai bộ trang phục dự phòng. Sự bùng nổ diễn ra.
- 3. Một lịch trình mới.** Nếu có thể, hãy thay đổi lịch trình của con quý vị vào tuần trước khi quý vị bắt đầu đi làm. Hãy đến xem trước để quý vị có thể thoải mái với môi trường đó. Nếu có thể, hãy để chúng ở đó trong khoảng thời gian ngắn hơn trong tuần đầu tiên để mọi người có thời gian thích nghi. Việc gọi điện cho nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc trẻ chỉ để kiểm tra tình hình của con quý vị là không sao cả, trong dự kiến và hoàn toàn bình thường. Nhiều chương trình chăm sóc trẻ có chính sách “mở cửa”, nghĩa là quý vị có thể ghé vào để kiểm tra tình hình con mình bất cứ lúc nào.

QUÉT ĐỂ BIẾT THÊM
THÔNG TIN



Điều quan trọng nhất cần nhớ là thời kỳ chuyển tiếp này là một trong những thời kỳ lớn nhất trong cuộc đời quý vị. Nếu điều này xảy ra với một người bạn, quý vị sẽ nói gì? Có lẽ là những điều như “Hãy đối xử tốt với chính mình. Điều này thật khó khăn. Bạn đang làm đúng. Em bé của bạn sẽ ổn thôi. Bạn sẽ ổn thôi.”