

De regreso al trabajo después del parto

Fuente: Nueva Prensa de Guayana, 2009
Escrito por Redacción

Regresar al trabajo después de la licencia de maternidad, puede convertirse en una transición tormentosa tanto para el bebé como para la madre. Y es que son muchos los cambios que ambos deben enfrentar. No sólo, se presenta el primer desprendimiento entre madre e hijo, sino, que la mujer se reintegra al campo laboral enfrentándose de nuevo a los diversos retos del trabajo.

Aunque este es el ciclo natural de la vida, los primeros días de adaptación a la rutina, puede causar extrañeza tanto para el bebé como para la mamá. Es importante que el esposo o las personas cercanas a la madre, le brinden su apoyo y se expresen comprensivos ante la situación, pues no es un momento fácil para ella; adicional a que su estilo de vida cambia absolutamente, ahora debe dividir su tiempo entre el bebé, el trabajo, la pareja, el hogar, etc. Esta situación causa en las madres una sensación de angustia y nerviosismo, y para contrarrestarla, se debe pensar en varias opciones y tomar ciertas medidas.

¿Cómo afrontar el regreso al trabajo?

Es normal que la madre se sienta “culpable” por retornar al trabajo y dejar a su pequeño en casa. Pero este sentimiento debe ser erradicado, pues las condiciones externas son las que obligan a que la madre necesite trabajar para poder subsistir y/o colaborarle al esposo con las responsabilidades del hogar.

Así que para empezar, se recomienda no evocar la culpa, ya que no servirá de nada darse latigazos por una situación ajena. Lo importante del caso, es ocuparse en que el bebé esté en buenas manos y procurar para que el tiempo que compartan sea realmente provechoso para el bebé y la mamá.

Le damos algunas sugerencias para tener en cuenta:

Lo ideal es que personas cercanas a la familia de la madre o del padre, se ocupen del bebé al menos en los primeros meses. Si no es posible, tendrá que acudir a una persona que sea de su entera confianza. De ser así, investigue sobre su trabajo en otros lugares, requiérale que tenga experiencia con bebés, contrátela desde meses atrás antes del parto, conozca su vida personal, en fin, tome todas las precauciones previas, pues es la vida de su hijo que depositará en sus manos.

No obstante, si los padres están más tranquilos dejando el bebé en una guardería especializada, puede ser otra opción. Visite el lugar y conozca las personas que estarán al cuidado de su hijo.

El papá debe involucrarse lo que más pueda en el cuidado del bebé. Debe colaborarle a mamá para que ella pueda hacer otras actividades y descansar un poco. Se deben repartir las tareas de forma que la responsabilidad no recaiga sobre uno solo.

Concéntrese en su trabajo. Su pequeño bebé estará todo el tiempo en su mente y eso causa cierta dispersión. Piense en que el trabajo es un regalo que debe conservar, tómelo como la oportunidad para darle a su familia lo que materialmente ellos necesitan.

Debe ser clara con su jefe sobre la nueva vida que lleva, exprésele que será muy cumplida en su horario de salida, pues el bebé la necesita en casa. Además, hágale saber que trabajará fuertemente durante la jornada laboral para evitar llevarse trabajo extra.

No abandone la lactancia. Puede dejar los teteros listos antes de irse para el trabajo. El alimento materno traerá invalores beneficios al bebé y a la madre una gran satisfacción.

Por último, si esta experiencia le está afectando más de lo normal, piense en la posibilidad de buscar un trabajo con horario flexible, o un oficio que lo pueda hacer desde la casa, o independizarse y crear su propio negocio.