



מאמר

בחזרה לעבודה

חופשת הלידה עוד מעט נגמרת ועכשיו צריך להתמודד עם החזרה לעבודה לאחר הלידה. אז רגע לפני שאת קופצת חזרה למים, כדאי לקחת כמה דברים בחשבון.

נראה שילדת רק לפני רגע, ובכל זאת חלפו להם לפחות שלושה חודשים וחצי ועוד מעט

מגיע הזמן לחזור לעבודה. יש נשים שהחליטו מראש שהפעם יבלו עם תינוקם יותר ודאגו להודיע למקום העבודה מראש שחופשת הלידה שלהן תהיה בת חצי שנה לפחות, למרות המחיר הכלכלי שכרוך בכך. מצד שני ישנן נשים שמחכות בכיליון עיניים לחזור לעבודתן. הן מרגישות מלאות אנרגיה ורוצות לחזור לקריירה המאתגרת אליה היו רגילות. בתווך ישנן נשים רבות, שהיו רוצות להישאר עם תינוקן ולהאריך את חופשת הלידה עוד קצת, אך הן חוששות לסכן את מקום עבודתן.

כמה טיפים לקראת החזרה לעבודה

התייחסי לרגשות שלך: חשוב להבין שתהיות, חששות ודאגות הם טבעיים במהלך חזרה לעבודה. תני להם מקום ודעי שאת לא היחידה שחוזה רגשות כאלו. גם אם נמצא פעוטון או נמצאה מסגרת חמימה אחרת לתינוק הרי שעדיין תצטרכי להתרגל לרעיון של העברת רוב שעות היום ללא תינוקך. מדובר בפרידה לא קלה, בדרך כלל יותר לאם מאשר לתינוק, אשר בגיל זה סביר שישתגל מהר לדמות החדשה בחייו. זה מאוד טבעי שתחששי ותתהי האם הוא בידיים מספיק טובות.

תמיכה ושיח: דברי עם בן זוגך, עם קרובי משפחה שאת סומכת עליהם או עם חברות על התחושות שעולות בך בעקבות החזרה לעבודה. תופתעי לגלות שאולי יש לחלקם עצות טובות שיכולות להועיל לך.

בניית תמיכה רגשית: אם יש אנשים במקום העבודה שלך, שעברו דרך תהליך דומה, אפשר לשוחח עמם ולקבל תמיכה ועצות מהם. אולי הם אפילו יספרו לך על סידור מעניין שנעשה עם המעסיק בכל הנוגע לחזרה לעבודה.

נהלי זמן ושמרי על איזון: את אישה עסוקה. כזו שגם מגדלת תינוק קטן וגם עובדת. יכול להיות שיש לך עוד ילדים שצריכים אותך ואז אין ספק שתכנן הזמן הוא מהותי ביותר. לכן, חשוב לתכנן זמן לכל דבר. הקדישי זמן לעבודה, לקרובי משפחה, לילדיך הנוספים, לבן הזוג וכן.. לא לשכוח את עצמך. גם לך מגיע זמן רק שלך עם עצמך. אפילו אם מדובר באמבטיה שקטה של רבע שעה.

פתרונות גמישים: תחשבי יצירתי. אם אפשרי, נסי למצוא פתרונות גמישים יחד עם מעסיקך, כמו שעות עבודה גמישות או עבודה מרחוק, אפילו אם זה רק בחודש הראשון. כך תוכלי לרכז את המעבר החד מהבית למקום העבודה ותוכלי גם לרכז את המעבר של תינוקך למסגרת החדשה.

לפעמים זה גם ממש כיף: בצד כל הקשיים והאתגרים, חזרה לעבודה יכולה להיות חוויה חיובית מאוד. תחשבי על כל הדברים שאת אוהבת בעבודה שלך ומה שהיא מאפשרת לך להיות ולעשות.

זמן עם הילדים: למרות שקשה לדחוס את כל המשימות יחדיו ועדין ליהנות מהדרך, תכנני זמן איכות עם הילדים בסופי השבוע ובערבים. את לא חייבת להקדיש 4 שעות בכל ערב ליצירה ומשחקים. האיכות עולה על הכמות ושעה של קריאת סיפור עם חיבוקים ונשיקות, או גלגולים על השטיח בסלון, יכולה לעשות כל כך הרבה.

מבחינה מעשית, הכירי את זכויותיך

עם החזרה לעבודה כדאי להכיר מקרוב את זכויותיך. לדוגמא, "שעת הנקה" מאפשרת לך להיעדר למשך שעה אחת ביום במשך 4 חודשים מיום החזרה מחופשת הלידה. דוגמה נוספת, אם יש לך כוונה להתפטר, תוכלי לעשות זאת ולהיות זכאית לפיצויי פיטורין עד חצי שנה מזמן חזרתך לעבודה. כדאי לקרוא בעיון את זכויות האם באתר הביטוח הלאומי.

מצאי מסגרת טובה לתינוק

בכל הנוגע למציאת מסגרת טובה לתינוק, ישנן שתי גישות: אלו שמתחילים לחפש עוד לפני הלידה. תאמינו או לא, לפעמים כדאי לתכנן מראש. יש מקומות עם רשימת המתנה ארוכה וכדי להבטיח שלא תישארו בחוץ, צריך לתכנן הרבה הרבה זמן מראש גם אם הקטנצ'יק עדין בבטן. כמו כן, יש מטפלות טובות ומומלצות שתמיד תפוסות. היערכות מראש והיכרות עם המטפלת המיועדת יכולה להיות בדיוק מה שצריך כדי להבטיח אותה לתינוקכם.

אם זה נראה לכם מוקדם מדי, אולי אתם שייכים לתומכי גישת "הכל יסתדר לטובה" ויכול להיות שאתם צודקים. עדין, קחו מרווח של כמה חודשים לקראת החזרה לעבודה, כדי שלא תפספסו את מועד הרישום או שתגלו שהגן כבר מלא. אל תשכחו שישנם עוד שיקולים כמונושא העלות, המרחק מהבית וסידורי הנסיעה (אם יש צורך), שעת איסוף התינוק בחזרה ועוד. הביאו בחשבון שישנם גנים קיבוציים שפעילים גם בחגים וגם ברוב החופש הגדול ומעונות יום שפעילים עד שעות מאוחרות יחסית. אם העבודה שלך מאוד אינטנסיבית, כדאי לקחת זאת בחשבון.

אחרי שמצאתם מסגרת מתאימה לתינוק, אל תחכו לרגע שבו יגיע הזמן ללכת לגן. גם כאן, היערכות מראש יכולה להיות מועילה מאוד ולחסוך לקטנצ'יק קשיי הסתגלות. הכניסה לגן לא מוכר או השהיה עם מטפלת חדשה, יכולים לעורר אצל התינוק תחושות מאוד לא נעימות בעקבות ערעור היציבות אליה היה רגיל. התחילו את המעבר למסגרת החדשה כמה שבועות לפני באמצעות מפגש עם הדמויות המטפלות והסביבה החדשה. אם את מניקה, התחילי להרגיל את התינוק לבקבוק עם חלב שאוב. התאימו את סדר היום של התינוק לסדר היום הנהוג במסגרת החדשה. ההיערכות המוקדמת נהדרת לתינוק וטובה מאוד גם לכם. לא פשוט להשאיר את הפיצקי בידיים אחרות וללכת לעבודה. חשוב לתכנן מראש, כדי שתוכלו להיות רגועים שבחרתם היטב והתינוק שלכם בידיים טובות.

אם את מניקה, התארגני מראש

החזרה לעבודה מצריכה התארגנות בכל הקשור להנקה: שאיבת חלב, הקפאתו, אחסונו, הפשרתו, והעברתו למטפלת. זוהי התארגנות המצריכה התעסקות בלתי מבוטלת אך אפשרית וחשובה.

קחי בחשבון שצפויים שינויים בדרישה של התינוק לחלב, שכן הוא לא יהיה איתך בזמנים בהם נהגת להניק. הדבר עלול לייצר גודש בשד ואי נוחות גדולה בימים הראשונים בהם תהיי רחוקה ממנו שעות רבות. את יכולה להיערך לכך על ידי כך שתבדקי האם יש במקום העבודה שלך, מקום אינטימי בו ניתן לשאוב חלב. היערכי מראש עם משאבה ידנית וקומפקטית ועם כלי לאחסון במקרר.

בסופו של דבר מדובר בתקופה עמוסה ולא פשוטה מבחינה רגשית וגם מבחינה פרקטית. זכרי שהכל יעבור... החזרה לעבודה כשהתינוק רק בן כמה חודשים היא תהליך טבעי בעולם המערבי ויש פתרונות מצוינים להתמודדות הזו. כל אם תחווה את התהליך בדרך אחרת, ואין דרך "נכונה" או "לא נכונה". תני לעצמך את הזמן להתרגש ולהסתגל, ואל תהססי לבקש תמיכה ועצה טובה מאמהות אחרות, כשאת מרגישה קצת לבד.