



Bekerja Selepas Cuti Bersalin

Listen

Back to Work After Maternity Leave

KEHAMILAN, KEIBUAN MALAYSIA

ARTIKEL

DIS 14, 2023

Tips menyesuaikan diri untuk kembali bekerja selepas cuti bersalin anda berakhir.

Kembali ke Tempat Kerja Selepas Cuti Bersalin

Dalam sekelip mata sahaja tempoh cuti anda bersama Si Manja sudah berakhir. Walaupun anda teruja untuk kembali bekerja, anda pasti mengalami sedikit kerisauan untuk meninggalkan Si Manja untuk dijaga oleh orang lain. Agak normal untuk menghadapi pelbagai emosi pada waktu ini, namun jangan terlalu tertekan dengan segala persiapan. Berikut merupakan beberapa tips untuk menyesuaikan diri untuk kembali bekerja selepas cuti bersalin anda berakhir.

1. Kembali bekerja di pertengahan minggu

Memulakan kerja pada pertengahan minggu boleh memendekkan minggu bekerja

apabila anda kembali. Ini boleh membantu anda berehat selama beberapa hari dari bekerja jika anda perlu membuat penyesuaian rutin baru. Ia akan meredakan tekanan daripada menjadi seorang ibu kepada seorang pekerja setelah lama bercuti. Dengan minggu yang pendek, anda juga boleh menjangkakan hari minggu dengan lebih cepat di mana anda boleh meluangkan masa bersama Si Manja untuk melegakan separation anxiety.

2. Hantar Si Manja lebih awal ke pusat jagaan kanak-kanak

Hantar Si Manja dengan lebih awal ke pusat jagaan kanak-kanak sekurang-kurangnya seminggu sebelum anda mula bekerja supaya mereka dapat membiasakan diri berada di tempat yang baru. Ini dapat meredakan tekanan dan kerisauan untuk menghantar mereka pada waktu pagi hari anda bekerja. Tangisan akan berlaku, namun ianya merupakan satu proses fasa peralihan Si Manja. Membiasakan mereka dengan pengasuh akan membantu anda untuk kekal tenang dan fokus di tempat kerja kerana anda tahu Si Manja diasuh dengan baik.

3. Sediakan senarai semak penyusuan

Mula-mula, dapatkan nasihat daripada pakar perubatan atau kumpulan sokongan penyusuan ibu. Anda perlu menyediakan senarai semak untuk keperluan di pejabat. Anda tidak perlu tunggu sehingga berada di pejabat untuk memikirkannya. Membuat persediaan awal dapat menjadikan anda kekal tenang.

4. Tetapkan jangkaan dan keutamaan

Anda harus menerima hakikat bahawa anda tidak boleh bekerja seperti dahulu lagi, terutamanya jika anda perlu mengambil Si Manja dengan segera selepas waktu bekerja. Tiada lagi bekerja lewat di pejabat untuk mengejar tarikh akhir, anda perlu mengutamakan kerja dan anda perlu bekerja dengan bijak. Kurangkan perkara yang boleh mengganggu perhatian dan lakukan beberapa kerja dalam satu masa jika perlu. Tetapkan jangkaan yang jelas dengan rakan sekerja tentang jadual dan kekangan supaya anda tidak terlepas. Ini bukan bermakna anda curi tulang, anda perlu menjadi lebih cekap. Anda boleh bertanyakan tentang waktu kerja yang fleksibel seperti kurang masa di pejabat atau bekerja dari rumah. Mengurangkan masa di jalan juga boleh membantu anda menjadi lebih produktif dalam menguruskan keperluan menjadi seorang pekerja dan sebagai seorang ibu.

5. Ketahui perasaan anda, hilangkan rasa bersalah

Separation anxiety bukan sahaja mempengaruhi Si Manja, malah ianya juga mempengaruhi para ibu. Agak susah untuk membayangkan apabila terpaksa berpisah dengan Si Manja apabila anda ingin bersama dengan mereka pada setiap saat. Anda juga akan rasa tertekan di tempat kerja ketika ingin mengimbangi hal kerja dan keluarga. Perasaan itu pasti ada, tetapi jangan biarkan perasaan menjadi seorang ibu yang sibuk bekerja menghantui anda. Fokus mengapa anda perlu kembali bekerja dan hargai setiap masa di rumah bersama. Ingatkan diri anda selalu di tempat kerja atau di kereta jika perlu, kerana kita mungkin lupa dengan negativiti yang tidak perlu.

6. Berbincang dengan baik bersama pasangan

Kembali bekerja selepas cuti bersalin juga merupakan waktu penyesuaian buat pasangan anda. Mempunyai perbincangan yang terbuka dapat menetapkan jangkaan dan tanggungjawab di rumah memandangkan anda sudah kembali bekerja, jadi anda dan pasangan boleh memikul tugas bersama. Ia dapat membantu untuk anda berdua mendapat maklumat yang terkini jika ada sebarang perubahan pada waktu jagaan di pusat jagaan jika berlaku apa-apa di tempat kerja.

-

Kembali bekerja selepas cuti bersalin boleh menjadi sesuatu yang mencabar dan sukar, tetapi ianya menguntungkan. Berikan masa pada diri anda untuk kembali berseronok dalam pekerjaan dan jangan letakkan banyak beban pada diri sendiri. Ada kalanya hari menjadi baik, ada kalanya anda perlu ke pejabat walaupun belum dapat tidur. Atasi semuanya dengan tenang dan ingatlah untuk mengasihani diri anda.

Artikel ini ditulis oleh Motherhood.com.my.

PENAFIAN: Kandungan ini dikongsi sebagai bahan untuk maklumat sahaja dan bukan sebagai penggantian untuk nasihat pakar/perubatan, diagnosis atau rawatan. Anda dinasihati supaya sentiasa dapatkan nasihat profesional kesihatan untuk sebarang pertanyaan yang berkaitan dengan keadaan

perubahan/situasi khusus.