



ŽIVOTNÍ STYL 03. 09. 2020

Návrat do práce po mateřské: Jak jej zvládnout?

Obecné názory na návrat do práce po mateřské jsou dosti rozporuplné. Mnoho žen se domnívá, že opustit dítě v tak útlém věku je nezodpovědné a příliš...

Návrat do práce po mateřské dovolené řeší maminky, které doma strávily se svým potomkem 28 týdnů. Pokud se v rodině narodí dvojčata, či vícčata, doba se prodlužuje na 37 týdnů. Tak jako tak má žena nárok na původní pracovní místo, které před odchodem na mateřskou opustila. Opětovné zapojení do pracovního procesu může být zprvu náročné. Jak se s tím co nejlépe vypořádat?

Pakliže plánujete návrat **do práce po mateřské dovolené**, je zapotřebí včas **informovat** svého zaměstnavatele. Ten vám ze zákona musí držet místo **do tří let věku dítěte**. V momentu, kdy pozice již není k dispozici kvůli organizačním změnám, je nutné, aby vám firma nabídla místo, které bude odpovídat **původní pracovní smlouvě**.

Návrat do práce po mateřské: Není příliš brzy?

Obečné názory na návrat do práce po mateřské jsou dosti **rozporuplné**. Mnoho žen se domnívá, že opustit dítě v tak útlém věku je **nezodpovědné a příliš uspěchané**. Pravdou je, že batole potřebuje **úzký kontakt s matkou** a při odloučení se mohou vyskytnout problémy. Z jistých výzkumů však vyplývá, že malému dítěti může dokonce **prospět** pobyt v jeslích mezi vrstevníky. Tato interakce přispěje **k lepšímu začlenění do kolektivu** v pozdějším věku, kdy váš potomek nastoupí poprvé do školky. Jak tak ale bývá, každá mince má dvě strany. **Časně odloučení** od matky může u batolete způsobovat **rozmrzelost, neklid, nespavost**, agresi, či fyzické projevy, jako jsou **kožní vyrážky**, nebo ekzémy.

Návrat do práce po mateřské a nejčastější důvody

Konečné rozhodnutí je v mnoha ohledech **náročné**. Návrat do práce po mateřské ale bývá ve většině případů **nutností**. Zejména pak **z finančních důvodů**. Tento problém řeší často matky **samoživitelky**, které vedle sebe nemají oporu v podobě manžela, nebo partnera. Do práce se však brzy vrací i ty maminky, které se **své kariéry nedokážou vzdát** a zaměstnání k osobní spokojenosti zkrátka **potřebují**. Občas mohou být takové matky trnem v oku těm ostatním, přesto nelze nikoho soudit. Každý má zkrátka jinou povahu a **odlišné životní hodnoty**.



Návrat do práce po mateřské: Ujasněte si své priority

Po narození dítěte se celý váš život **změní**. Malé dítě chodící do jeslí musíte **včas vyzvednout**, odvézt domů a postarat se o něj. Proto je nutné si ujasnit **priority** a co nejlépe zorganizovat čas. Nejspíš do svého původního zaměstnání **nebudete moci** nastoupit na plný pracovní úvazek, jak tomu bylo předtím. Návrat do práce po mateřské tedy může být z počátku dost **hektický** a náročný, dá se však snadno zvládnout. **Zkrácení pracovní doby** bude pravděpodobně **prioritou číslo jedna**. Jestliže o vás zaměstnavatel skutečně stojí, umožní vám cokoliv. Vše je pouze na **vzájemné domluvě**. Možností je i **částečná práce z domova**, která vám značně rozváže ruce.

Návrat do práce po mateřské: Nebojte se a věřte si

Návrat do práce po [mateřské dovolené](#) nemusí být pro ženu tolik stresující, jako je tomu například u maminek, které zůstávají doma **i několik let**. Přeci jen uplyne **podstatně kratší doba**, než je tomu u dovolené rodičovské. Některé matky však mohou **snášet těžce časně odloučení** od svého malého potomka. To může celkově **zhoršit psychický stav**, koncentraci a tím pádem **i pracovní produktivitu**. **Důležité je si věřit** a přehnaně se neobávat. Klid v duši zajistí kvalitní jesličky, nebo **osvědčená chůva**. Dítě může rovněž ohlídat i **aktivní babička**, pokud je ovšem v rodině k dispozici. Neméně podstatné je po návratu do zaměstnání i **osobní plánování času**. I když vám práce zabere určitou část dne, nezapomínejte **na společné okamžiky se svým potomkem** a také myslíte **na sebe samotné**. Pokud je to jen možné, hýčkejte se a dopřejte si **kvalitní odpočinek**. Celý proces usnadní i [zapojení otce](#) dítěte. **Výpomoc a opora** z této strany je pro ženu a matku v jednom velice **cenná**.

Autor článku: [Iveta Berezkinová](#)