

Votre programme d’aide aux employés et à la famille (PAEF) est un service confidentiel de soutien pouvant vous aider à entreprendre une démarche pour effectuer un changement.

Garder le contact durant votre congé de maternité ou de paternité

Dans votre nouvelle vie remplie de hochets, de couches et de mobiles musicaux qui tourbillonnent, votre lieu de travail peut sembler aussi loin et étrange que la planète Mars. Les mères d’enfants en bas âge sont nombreuses à se sentir tellement détachées de leur milieu de travail qu’elles se demandent si elles arriveront à s’y réadapter. Cependant, un petit effort de votre part vous aidera à vous sentir moins isolée, à être au courant de ce qui se passe et vous procurera une pause agréable dans votre routine quotidienne.

- **Appelez votre patron une fois par semaine ou aux deux semaines.** En plus de vous renseigner sur le milieu de travail, vous démontrerez à votre patron que la compagnie vous intéresse et que vous avez l’intention de reprendre votre poste.
- **Rencontrez vos collègues à l’heure du dîner.** Vous aurez ainsi une occasion de sortir de la maison, de parler avec des adultes et de vous tenir au courant ce qui se passe au travail.
- **Pensez à faire un peu de travail à la pige.** Prendre soin de votre enfant est une tâche exigeante qui demande beaucoup de votre temps. Par contre, certaines mères aiment la stimulation mentale que présente un contrat de travail occasionnel.
- **Suivez les progrès dans votre industrie.** Commandez les plus récentes publications commerciales ou vérifiez en ligne pour des mises à jour.

Gérer le changement : le retour au travail

Les transitions les mieux orchestrées peuvent occasionner du stress. Même si le retour au travail vous réjouit, le fait de laisser votre bébé, de vous familiariser avec votre « nouvel » environnement et de jongler entre les deux pourra vous causer de l’épuisement, de la tension et peut-être un peu de culpabilité. Comme avec n'importe quel grand changement, le mot d’ordre est la préparation. Commencez à penser à cette transition des semaines ou même des mois avant votre retour au travail afin de vous sentir relativement à l’aise et confiante lorsque le grand jour arrivera. Voici quelques suggestions qui pourront vous aider à évaluer vos besoins et à planifier un retour au travail couronné de succès.

Juste avant votre retour au travail :

- Si vous allaitez toujours, **habituez graduellement votre bébé à la bouteille**. Assurez-vous de vous y prendre suffisamment à l’avance – et que d’autres personnes peuvent le faire boire à la bouteille – afin de ne pas être confrontée à un problème d’alimentation lorsque viendra pour vous le moment de reprendre votre travail.
- **Laissez des amis, des parents ou votre gardienne s'occuper de votre bébé** de temps à autre. Cela vous permettra à tous deux de vous adapter et réduira au minimum l'inquiétude de la séparation.
- **Faites une provision de collations et de repas qui se congèlent bien**. Avec tout ce que vous aurez à faire dans les premières semaines de votre retour au travail, la dernière chose dont vous voudrez vous inquiéter est bien la cuisine.
- **Pratiquez-vous à préparer** le bébé, à le laisser à la garderie et à vous rendre au travail. Vous pourrez ainsi déterminer le temps requis pour tout faire et arriver au travail à l'heure.

De retour au travail :

- **Réhabituez-vous lentement au travail.** Reprendre votre travail à plein temps pourrait causer un choc à votre système. Si vous pouvez vous le permettre, pensez à travailler à temps partiel pendant quelques semaines afin de vous aider à vous adapter.
- **Organisez-vous ! Créez un horaire familial** qui définit les rôles et les responsabilités des deux partenaires (s'il y a lieu). Pensez à prendre une personne pour faire le ménage une fois par semaine afin de soulager la pression des doubles tâches. Essayez de préparer les dîners et le sac du bébé la veille, de sorte que vous n'ayez pas à courir le matin.
- **Donnez-vous le temps de vous adapter.** Équilibrer vie familiale et travail vous prendra plus que quelques jours. Ignorez votre perfectionniste intérieur : attendez-vous à rencontrer des pépins dans les premières semaines et acceptez-les.
- **Donnez à votre bébé le temps de s'adapter.** Idéalement, votre bébé aura déjà passé du temps avec la gardienne et il la connaîtra. Si votre bébé pleure quand vous partez, embrassez-le, dites-lui au revoir et partez. Demandez à la gardienne de le distraire avec un hochet, un jouet ou une courte promenade. Essayez d'établir une routine de jeu pour votre bébé afin qu'il s'habitue à vous voir partir et sache que vous reviendrez.

Allaitement et travail

De plus en plus de mères choisissent de prolonger les avantages de l'allaitement – moins d'infections tant pour la mère que pour le bébé, une réduction des dépenses et une plus grande facilité à perdre du poids après l'accouchement – et continuent de donner au bébé du lait maternel même après leur retour au travail. Les mères qui ont la chance d'être tout près de la garderie peuvent poursuivre l'allaitement plus facilement durant leurs pauses.

Si vous n'êtes pas près de la garderie, mais vous voulez que votre bébé continue de boire du lait maternel, vous pouvez extraire manuellement le lait qui sera donné à votre bébé lorsque vous serez au travail. Souvenez-vous de prendre certaines précautions avec le lait maternel :

- Le réfrigérer 48 heures au plus ou le congeler dans les 24 heures dans des sacs en plastique ou des bouteilles.
- Inscrire sur une étiquette la date à laquelle il a été extrait. Le lait maternel se conserve un mois au plus au congélateur.
- Décongeler et réchauffer le lait en faisant couler de l'eau courante chaude sur le contenant ou décongeler dans le réfrigérateur. Éviter d'utiliser le micro-ondes puisqu'il a tendance à chauffer le lait inégalement, ce qui pourrait brûler la bouche du bébé.
- Ne pas recongeler le lait et utiliser dans les 24 heures le lait décongelé au réfrigérateur.

Si vous avez l'intention d'extraire votre lait lorsque vous retournerez travailler, il serait bon de commencer à « faire des provisions » deux semaines avant la date de votre retour, de sorte que votre gardienne en ait suffisamment pour faire boire votre bébé.

Les renseignements fournis proviennent de diverses sources. Les principales sont les suivantes :

Douglas, Ann. ***The Mother of all Pregnancy Books***, Macmillan Canada, 2002.
Pitman, Teresa. ***Planning for Postpartum Support***, Today's Parent, Autumn 1999.

Sites Web :

- Lamaze
- Babyworld

© 2026 Morneau Shepell ltée. Votre programme ne comprend pas nécessairement tous les services décrits dans ce site. Veuillez consulter la documentation de votre programme pour plus d'information. Pour une assistance immédiate, composez le 1 844 880 9137.