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.

Reprendre le travail après la naissance de bébé

Si vous avez eu un enfant et êtes sur le point de retourner au travail, vous aurez bientôt deux domaines de responsabilités à concilier. Certains nouveaux parents y parviennent sans trop de difficulté; pour d'autres, par contre, l'équilibre entre leurs doubles tâches est moins facile à réaliser. Il se pourrait que le défi vous semble lourd. Cependant, cet article vous montrera qu'il y a de nombreuses choses que vous pouvez faire pour rendre cette transition plus aisée.



Le secret? Mieux vous préparerez votre retour, mieux vous vivrez cette période de changements, tout en la facilitant pour les autres personnes concernées!

Prévoyez un retour au travail en douceur

À l'approche de la date de votre retour au travail, reprenez graduellement contact avec votre milieu de travail. Vous pourriez, par exemple, inviter un ou une collègue à dîner, question de vous mettre au courant des nouvelles. Vous pourriez aussi communiquer avec votre supérieur pour avoir une idée du travail qui vous attend, ou vous faire envoyer à votre adresse électronique à domicile les courriels destinés au personnel.

Voici d'autres moyens d'effectuer une transition harmonieuse :

- Demandez conseil à des amies qui ont récemment repris le travail après leur congé de maternité.
- Faites l'inventaire de votre garde-robe. Il se pourrait que les vêtements que vous portiez auparavant pour aller travailler ne vous fassent plus.
- Si vous allaitez, il vous faudra des vêtements qui vous permettront de le faire facilement ou d'utiliser un tire-lait. N'oubliez pas de protéger vos vêtements contre les écoulements.
- Si possible, retenez les services d'une gardienne quelques semaines avant votre retour au travail, même si ce n'est qu'à temps partiel. Cela vous permettra, à votre bébé et à vous, de vous habituer à la nouvelle routine. Ce sera aussi une occasion de voir à ce que la gardienne ait l'information et le nécessaire pour s'occuper de votre enfant.

Dressez un plan avec votre conjoint

Il est important de faire participer votre partenaire à votre transition du foyer au travail. Une planification précoce permettra de vous entraider et, ainsi, de rendre la transition pour tous les deux plus agréable. Parlez des tâches qui pourraient vous poser problème une fois que vous serez tous deux au travail et essayez de partager également les responsabilités. Peut-être y a-t-il des tâches qui pourraient être exécutées moins souvent. Il n'est pas impossible que vous deviez l'un et l'autre adopter temporairement une approche moins perfectionniste. Si vous en avez les moyens, vous aimeriez peut-être embaucher quelqu'un pour faire le ménage ou s'occuper de l'entretien extérieur.

Voyez également comment vous allez vous partager la garde de l'enfant. Par exemple, l'un de vous deux pourrait amener le bébé chez la gardienne ou attendre à la maison l'arrivée de celle-ci, alors que l'autre prendrait la relève en fin d'après-midi.

Établissez un plan d'urgence

En cas d'imprévu, un plan d'urgence vous simplifiera la vie.

- Identifiez les choix qui s'offrent à vous pour faire garder votre enfant à proximité de chez vous ou de votre lieu de travail en cas d'urgence
- Faites connaissance avec les voisins qui ont de jeunes enfants ou avec les parents des autres enfants de la garderie
- Explorez avec votre gardienne l'éventualité d'heures de garde prolongées

Allaitement au retour au travail

Au retour au travail, allaitez votre bébé avant de quitter la maison, dès votre retour et aussi souvent qu'il le faut en soirée. Prévoyez une solution d'urgence ou préparez un biberon de lait tiré pour dépanner la gardienne, au cas où vous devriez sauter une séance d'allaitement.

Choisissez un appareil portable, facile à utiliser et à nettoyer, et à pression intermittente, ce qui est moins irritant pour les seins. Ayez à votre disposition une provision de compresses stériles, de chiffons jetables et d'essuie-tout, ainsi que du ruban adhésif ou des étiquettes pour identifier les contenants de lait maternel. Si vous n'avez pas accès à un réfrigérateur, munissez-vous d'une petite glacière de pique-nique et d'un bloc réfrigérant.

Que vous allaitiez ou que vous utilisiez un tire-lait, portez un soutien-gorge à bonnets ouvrants – cela vous faciliterez la tâche. Gardez un chemisier de rechange au travail, en cas d'accident. Les écoulements occasionnels seront moins visibles sur un tissu à motifs ou foncé.

Le retour au travail après un congé de maternité apporte son lot de défis pour toute la famille. Cependant, une bonne communication et une solide planification vous aideront à vivre tous une transition en douceur.

© 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.