



## Bébé et retour au travail

Le retour de la mère au travail après la naissance d'un bébé peut s'avérer pénible pour les deux parents. On ne devient pas mère et à l'aise avec le bébé du jour au lendemain. Trop souvent, le retour au travail se fait pendant la période d'adaptation. Les parents doivent tenir compte des besoins du bébé et des leurs, de leur désir de prendre soin de l'enfant et de la nécessité de retourner au travail. Certaines personnes repensent leur décision de retourner au travail, tandis que d'autres analysent leurs options.

Vous pouvez prendre des mesures pour faciliter votre retour au travail. Certaines des suggestions suivantes peuvent vous aider à décider si vous retournerez au travail et quand, tandis que d'autres sont susceptibles d'assurer une transition facile pour vous et votre enfant.

### Avant la naissance du bébé :

1. Pendant que vous êtes encore au travail, étudiez les règlements du personnel afin de connaître les choix possibles : la durée du congé de maternité, le congé de maternité prolongé, les avantages sociaux, le congé de paternité, le congé pour raisons familiales. Certains parents peuvent être éligibles à un congé parental d'un an, qui peut être partagé pris par une personne.

Discutez avec votre employeur de différentes possibilités : retour au travail graduel, travail à temps partiel, travail partagé et heures de travail souples. Les deux parents doivent connaître les options offertes par leurs employeurs respectifs. Vous ne prenez peut-être pas une décision avant la naissance du bébé, mais une bonne connaissance de vos choix professionnels vous y aidera le moment venu.

2. Analysez à l'avance les différents services de garde – garderie/centre de la petite enfance, garde en milieu familial, à la maison – afin d'en connaître les avantages et les désavantages. Informez-vous des ressources à votre disposition par le biais de votre bureau provincial des services de garde, des agences locales d'information sur les soins de garde, des centres de ressources pour parents, d'autres parents de jeunes bébés, de livres et l'Internet. Trouver un service de garde prend du temps – communiquer avec les agences, prendre connaissance des listes d'attentes, vérifier votre admissibilité aux subventions s'il y en a. Vous devez également visiter des

personnes ou des garderies qui vous intéressent, avant la naissance du bébé. Réfléchissez à ce qui ferait l'affaire pour votre famille. Essayez de vous décider sur les questions fondamentales telles le genre de soins, réglementé ou non réglementé, le coût, la distance, par exemple.

3. Informez-vous des besoins des bébés et de la grande qualité de soins qu'il faut à un enfant. Le cerveau des bébés se développe rapidement et pour un développement sain, il a besoin d'être nourri. Pouvez-vous continuer à allaiter? Que désirez-vous – un relation individuelle? Souhaitez-vous que votre enfant soit avec d'autres bébés de son âge? Avec des enfants plus vieux? Réfléchissez à ce qui est important pour vous et respectez aussi vos besoins.



Une fois complété votre travail préliminaire et limité votre recherche à certains choix, vous pouvez constater qu'il y a une longue liste d'attente. Vous pourrez peut-être placer votre nom sur la liste d'attente afin de réserver une place pour votre bébé. Après la naissance de votre bébé, sa présence vous permettra de connaître ses besoins spécifiques. Gardez toutes les options ouvertes.

### Quand vous aurez décidé de retourner au travail :

1. Donnez-vous tout le temps nécessaire pour trouver un service de garde. Ce qui va pour une autre famille n'est pas nécessairement ce qu'il vous faut. Notez vos impressions après chaque visite à un service de garde afin de vous y référer plus tard.

2. Vous devez faire confiance à une autre personne pour prendre soin de votre enfant et votre bébé doit se sentir en sécurité lors de votre retour au travail. Laissez votre bébé avec d'autres personnes de temps en temps et

augmentez la durée de ces périodes à l'approche de votre retour au travail.

3. Si possible, choisissez un service de garde qui vous permet de commencer le processus graduellement afin que vous puissiez tous les deux vous adapter à la nouvelle situation.

4. Si vous allaitez, renseignez-vous si le service de garde que vous avez choisi vous appuiera dans votre démarche. Si vous décidez d'arrêter, habituez votre bébé à être nourri au biberon par une autre personne.

5. Tous les membres de la famille doivent participer aux soins à donner à l'enfant et à la recherche d'un service de garde approprié, tout comme le partage des responsabilités telles le magasinage, la cuisine, le ménage, la tâche d'aller mener et chercher le bébé.

6. Planifiez de contribuer aux soins donnés à votre enfant par une communication régulière avec l'intervenante : appels téléphoniques, journal commun, rencontres périodiques.

7. Organisez-vous pour avoir un service de garde de rechange dans les cas où votre enfant ou l'intervenante est malade, de préférence plus d'un. Familiarisez votre enfant avec ces services.

8. Planifiez à l'avance et rendez-vous la vie facile pendant les premiers mois. Par exemple, remplissez votre congélateur et établissez un horaire et un programme.

9. Ayez des attentes réalistes. L'adaptation au rôle de parents au travail prendra du temps.

10. Soyez attentif afin de vous assurer que votre bébé est toujours heureux dans le service de garde que vous avez choisi.

N'oubliez pas que le choix d'un service de garde est important pour vous et votre enfant et qu'un bon choix peut enrichir votre vie.

#### Ressource complémentaire

Choisir un service de garde pour votre enfant. Ministère de la Famille et de l'Enfance. Gouvernement du Québec, 1994

#### Sites Web

Fédération canadienne des services de garde à l'enfance [www.cccf-fcsge.ca](http://www.cccf-fcsge.ca)  
Enfant & famille Canada [www.cfc-efc.ca](http://www.cfc-efc.ca)  
Réseau canadien de la santé [www.reseau-canadien-sante.ca](http://www.reseau-canadien-sante.ca)