

Jika Ibu Harus Kembali Bekerja



Cuti melahirkan hampir habis. Anda pun harus bersiap-siap meninggalkan si kecil di rumah untuk kembali bekerja. Bagi kebanyakan ibu bekerja hal ini memang tidak mudah, bahkan mungkin sangat sulit dilakukan. Berbagai perasaan berkecamuk. Di satu sisi, Anda sudah harus kembali bekerja atau tak sabar kembali mengaktualisasi diri dan berinteraksi dengan dunia luar. Namun di lain sisi, perasaan ingin tetap bersama si kecil untuk memastikan ia mendapatkan perawatan terbaik dan perhatian sering mengganggu pikiran. Belum lagi rasa bersalah harus meninggalkan si kecil di rumah.

Mengatur agar keduanya berjalan baik memang akan menjadi tantangan bagi ibu bekerja. Namun, dengan perencanaan, komitmen dan niat yang kuat, Anda pasti bisa mengatasinya.

Sebelum kembali bekerja

- **Cari pengasuh yang dapat diandalkan.** Inilah keputusan penting dan menjadi prioritas utama bagi ibu yang akan kembali bekerja, karena dapat membantu memberikan rasa tenang saat meninggalkan si kecil di rumah. Pilihannya bisa beragam, mulai sang nenek, saudara, *baby sitter*, atau menyerahkan pengasuhan pada lembaga penitipan anak terpercaya.
- **Bicaralah dengan atasan Anda** mengenai tugas dan jadwal Anda saat kembali bekerja. Jadi saat bekerja Anda pun sudah tahu persis apa yang diharapkan oleh atasan.

Saat waktu bekerja tiba

- **Be organized!** Bekerja dan mengasuh anak menuntut Anda untuk juga ahli dalam manajemen waktu. Organisasikan semua tugas dan tanggung jawab Anda dengan baik, agar tak ada satu hal pun yang tertinggal.
- **Jaga kedekatan dengan si kecil.** Walaupun harus berada jauh di luar rumah, pastikan Anda tetap berhubungan dengannya, misalnya dengan menelepon si kecil untuk mengetahui apa yang sedang dia lakukan. Menurut Alan Greene, MD, spesialis anak dari Lucile Packard Childrens Hospital, California, bayi sudah dapat mengenali Anda sejak dalam kandungan dengan semua inderanya. Karena itu, baju, foto dan rekaman suara Anda yang sedang bercerita juga dapat menjadi alat yang efektif untuk membuat si kecil merasa dekat.
- **Antisipasi bila si kecil sakit.** Tanyakan pada atasan Anda mengenai kemungkinan Anda bisa tidak masuk saat si kecil sakit. Jika tidak bisa, mintalah suami atau keluarga dekat lain untuk menggantikan Anda menjaganya.
- Ada kalanya **rasa sedih dan bersalah** begitu mengganggu pikiran, karena Anda tidak bisa menghabiskan banyak waktu dengan si kecil, cobalah untuk membicarakannya dengan pasangan atau ibu lain yang menghadapi situasi serupa. Tetapi jika perasaan ini semakin menjadi-jadi, segera konsultasikan dengan ahli untuk mengatasinya.
- **Jangan paksa untuk melakukan semua hal sendiri.** Buatlah sistem yang membantu Anda melakukan beberapa tugas dengan bantuan suami, anggota keluarga lain, atau pun pembantu.
- **Luangkan waktu untuk diri sendiri.** Walaupun sulit, Anda juga perlu waktu untuk diri sendiri. Saat si kecil tertidur atau dijaga oleh pasangan, manfaatkanlah waktu tersebut untuk sekedar berlama-lama di kamar mandi, membaca buku atau mendengarkan musik kesayangan dan mengembalikan kesegaran pikiran atau beristirahat. Karena bagaimanapun, jika pikiran Anda tidak dipenuhi stres, Anda pun bisa menikmati waktu bersama di kecil dengan lebih baik.
- **Tetaplah memberikan ASI.** Tak ada yang dapat menyangkal kehebatan manfaat ASI bagi si kecil. Karena itu, berusaha untuk tetap memberikan ASI padanya walaupun Anda sudah bekerja. Walau tidak bisa sesering sebelumnya, cobalah untuk menyusui si kecil waktu pagi atau malam hari. Bonusnya, Anda dan si kecil dapat merasakan kedekatan yang terjalin selama proses menyusui. Di luar itu, Anda dapat memompa ASI agar si kecil tetap bisa meminumnya saat Anda tidak berada di rumah.
- **Jaga kesehatan dan rajin berolahraga.** Olahraga membuat sirkulasi darah menjadi lancar. Ini dapat mengurangi stres dan rasa penat tubuh. Pastikan Anda memiliki pola hidup sehat dengan mengonsumsi makanan seimbang dan bergizi. Kondisi kesehatan menjadi syarat mutlak bagi ibu berperan ganda. Jika Anda sakit-sakitan bisa dipastikan semuanya akan terbengkalai. Urusan anak dan rumah tak bisa dilakukan dengan baik, Anda pun akan sering minta izin. Situasi bisa menjadi rumit dan mempengaruhi penilaian di kantor.