

Se estiver prestes a voltar ao trabalho, tenho uma carta para você:

“Eu sei, você me disse. Parece o fim do mundo. Uma verdadeira bomba atômica no meio do seu coração. Por isso, nesse momento, queria estar a seu lado, independentemente de se vai voltar ao trabalho porque precisa ou quer. Queria segurar sua mão quando sair de casa para trabalhar pela primeira vez depois de ser mãe. Queria acompanhá-la no trajeto de casa até o trabalho para lhe dizer algumas coisas.

Seu filho nunca a esquecerá por terem convivido menos. Ele nunca esquecerá os momentos em que passaram juntos. Sei que ele é muito pequeno, mas, pode apostar, todo o seu cuidado e doação estão impressos e misturados no que ele já é. Isso é para sempre.

Tenho certeza de que você se organizou para deixá-lo com o melhor cuidado que pôde oferecer. Seja com o pai, os avós, na creche, em casa com uma funcionária ou uma amiga. Não deixe que os outros interfiram na sua escolha nem nas suas necessidades. Filtre. Não se deixe sobrecarregar.

Trabalhar nunca a tornará menos mãe e jamais enfraquecerá o vínculo que você tem com seu filho. É só olhar em volta. Você deve conhecer muitas mães que trabalham e têm um relacionamento incrível com os filhos, não? Por que você não pode ser como elas?

O grande segredo que ninguém conta é que trabalhar ou não, não importa. O que importa é a conexão. Há mães que estão ao lado do filho o tempo todo, mas não estão conectadas a ele.

O filho sente a conexão mesmo que a mãe esteja a milhas de distância. Mágica? Não. Um vínculo que não deixa o cordão se romper no momento do parto. Cordão invisível que continua alimentando o filho, mas, agora, só emocionalmente. Cordão que transmite segurança, amor e calor.

Confie. Vá e não esqueça: o fim do expediente logo chega. Seu filho sempre a estará esperando para ganhar beijos e sentir seu cheiro. Quando esse momento chegar, você entenderá que não é o fim do mundo. Está tudo em seu devido lugar.

Agora, com o coração mais tranquilo e um abraço apertado, desejo-lhe bom retorno ao trabalho!

Thaís Vilarinho

- Fonoaudióloga e escritora
- Autora dos livros *Mãe fora da caixa*, *Mãe recém-nascida*, *Deixa eu te contar, menino(a)* e *A grande roda*, os dois últimos destinados ao público infantil.

Desafios do home office e volta ao trabalho



Thaís Vilarinho

Home office mais maternidade é uma conta um tanto quanto complicada. Por um lado, é muito bom estar perto do bebê, mas, por outro, é complicado porque gera sobrecarga. Não é assim?

O trabalho se entrelaça nos cuidados com o bebê. É a pia repleta de louça e a refeição que tem que ser preparada. É a casa que tem que ser limpa. É o dia que voa e uma lista com infindáveis afazeres para ticar.

A carga mental é invisível, pesada. Trata-se de um assunto seríssimo, pouco falado, que deixa as mulheres doentes. Somente a pandemia tem evidenciado tal situação. É trabalho que ninguém vê e só consegue enxergá-lo quem o realiza. É uma espécie de furacão que carrega a mãe.

Planejar, organizar, gerenciar e executar é algo que não tem fim. É certamente trabalho para mais mãos do que somente as da mãe. Por isso, é preciso aprender a falar, pontuar, se comunicar. É necessário que o pai saiba de cada pequeno detalhe que faz parte das demandas da casa e dos cuidados com o filho.

Comunique seu limite, coloque as cartas na mesa. Sei que, às vezes, o pensamento é: "Estou tão cansada que tenho preguiça até de pedir". "Se for preciso pedir, eu mesma faço."



Eu a entendo. Concordo que não temos que pedir o que é visível a todos. Contudo, precisamos dizer o que nos sobrecarrega, dizer não ao que nos machuca. Precisamos tirar a mochila das costas e colocar cada pedra que carregamos em cima da mesa, mesmo as pequeninhas. A partir daí, poderemos dividir de modo justo quais cada um carregará. Liberte-se. Diminua o peso da mochila. Sua saúde vai lhe agradecer.

Há um gigantesco trabalho invisível que gera sobrecarga, que precisa ser visto e, urgentemente, dividido. Mas, então, o que fazer? Como tentar manter o mínimo de paz e equilíbrio nessa realidade?

Existem dois pilares fortes: parceria e organização. Parceria de quem estiver com você. Pode ser o marido, alguém da família ou uma ajudante. Organização para não gerar sobrecarga a ninguém. Nessa realidade, não dá pra deixar "a vida me levar". Se não houver organização, nada acontecerá.

Que horas vai ser feito? Por quem? É necessário haver espírito de equipe, união, para organizar a rotina da semana. Independentemente de se você está em *home office* ou trabalhando presencialmente, a amamentação necessita de planejamento. Quem vai ficar com o bebê para, em um determinado horário, você fazer a reunião de que precisa? Há leite armazenado caso o bebê chore?

Na volta ao trabalho presencial, para evitar confusão e sofrimento, é importante que, 30 dias antes, você tome algumas atitudes: estimule a produção de leite. Como? Ofereça-o ao bebê para você produzir muito leite. Qual é o objetivo disso? Você começar a tirar e armazenar leite.

Para que isso? Para você testar e ofertar leite de outras maneiras que não somente pelo seio. É muito importante essa fase de teste. Como opções, utilize copo de transição, colher dosadora e copinho de café normal.

Atenção: não é aconselhável oferecer na mamadeira, pois o uso dela pode gerar possível confusão de bicos.

Nas primeiras vezes, o bebê poderá estranhar e chorar. Mas, confie, insista, pois ele aprenderá. Vai funcionar. Quando funcionar, você obterá um dado importante: quantos mililitros (ml) ele mama. Tal informação é fundamental para saber quanto leite deverá estocar por dia.

Outro dado importante: treinar as pessoas que ofertarão esse leite a seu bebê.

Com quem o bebê vai ficar? Com seu parceiro, alguém da família ou uma funcionária? Delegue essa função várias vezes para se sentir tranquila. Saiba entregar o bebê. Tal ação fará toda a diferença, pois, quando chegar o dia de seu retorno ao trabalho, esse momento será o mais tranquilo possível.

O bebê irá para a creche enquanto você estiver trabalhando? Vá lá e converse com as funcionárias. Veja se a forma como seu bebê aceita o leite está correta para elas o ofertarem. Tire suas dúvidas.

Outro ponto para quem vai trabalhar presencialmente: procure um local reservado, limpo e tranquilo no trabalho, onde possa ordenhar. Além de aliviar as mamas, você poderá guardar o leite. Mantenha-o na geladeira. Leve uma bolsa térmica para transportá-lo para casa. É importante marcar a data em todo o frasco que for estocar. O leite humano só pode ser estocado por, no máximo, 15 dias.

Notas importantes

- Amamente seu bebê antes de ir trabalhar.
- Se possível, volte para amamentá-lo na hora do almoço.
- Assim que chegar em casa, amamente somente no peito.
- Siga amamentando durante as madrugadas. Tais mamadas ajudarão a manter os níveis hormonais necessários à boa produção de leite.