



“JUGGLING YOUR WORK AND FAMILY”

Explores the issue of returning to work and what is best for your family.

JUGGLING YOUR WORK AND FAMILY

MAURA DRISCOLL

Like many new moms, you may be planning to go back to work after having your baby. And, you're probably asking yourself whether you're up to the challenge of juggling your busy life as Mom and working parent.

LINDA MASON

Research has shown, that if you're a happy fulfilled mother it's much more likely that your baby and child will be happy, secure, and fulfilled too. There's no one right path. You can work full time, part time, be at home full time; there's no one right solution.

There are 3 pillars for a successful working motherhood... a partner in parenting – whether you're single or married; a supportive employer; and excellent child care.

Partner in parenting is very important because it gives you someone who helps you with the care and love of your child.

KELLY

Ok Andrew, alright, give him his bottle at 7.

MAURA DRISCOLL

While Kelly works the weekend shift as an intensive care nurse, her husband, David, takes over at home.

DAVID

I think uh being alone with the children when Kelly goes to work has been a very growing experience. It helped me to bond with the children.

KELLY

When I go to work I love being at work and I think about my kids and know they're being well taken care of. And when I come home I am refreshed.

LINDA MASON

The second pillar of successful working motherhood is having a supportive employer. If you can be working for someone who understands that you have a life outside of work and understands that you could do your best job at work if you feel that you've got the home front covered, then you do a better job both at work and at home.

JENNIFER

I knew that I'd have to go back to work for financial reasons, we just couldn't afford to do it without me going back to work.

GAIL DAVIS

For the mom's sake, it's important to know that she can go back to the company where she left and continue to work to support the family.

JENNIFER

I've been very fortunate that we've been able to schedule my work hours around my husband's so that he's able to take care of my baby while I'm here at work.

MAURA DRISCOLL

Going back to work does not mean you have to give up breastfeeding. It's important to find out how supportive your employer is of breastfeeding.

ERIN DUGAN

If a mother expresses milk when she returns to work, it allows her to continue to feel like she's providing for her baby and it makes her a more effective employee for that reason.

COLLEEN

Good morning, Good morning Olivia.

LISA MASON

The 3rd pillar of successful working motherhood of course excellent child care. Because no mother can work and feel comfortable if she's not confident that her child is being well cared for and loved and in a safe nurturing environment.

MAURA DRISCOLL

Childcare options can range from larger child centers

MOTHER

(Look at the colors, is there purple there?)

MAURA DRISCOLL

to smaller family day care

WOMAN IN BLUE

(Where's my smile?)

MAURA DRISCOLL

Or in-home child care such as a relative or a nanny. Carefully research and choose the kind of care that best meets your family's needs.

COLLEEN

They're just really good at kind of saying what is going on with Olivia during the day so it doesn't necessarily feel like you've missed out on anything.

MAURA DRISCOLL

An excellent childcare provider will help working Mom's return to work with peace of mind.

But even with all of your support systems in place, always make the most of the precious time you and your baby have together.

LINDA MASON

Understand it's those routine care giving moments that are really special moments of parenting. So when their in the bath, sit with them and if you can make it a ritual so that the child knows ok, every night its bath bedtime and story so they come to look forward to those rituals every night with the parent and that's quality time.

MAURA DRISCOLL

Balancing work and family is a challenge for every working mom. But with support, planning and dedication – you and your family will thrive.

For more information visit www.yourttotalhealth.com.



LAS RESPONSABILIDADES DEL TRABAJO Y DEL HOGAR

Sobre el retorno al trabajo y cómo recuperarse del parto quirúrgico.

LAS RESPONSABILIDADES DEL TRABAJO Y DEL HOGAR

MAURA DRISCOLL

Al igual que muchas nuevas mamás, es posible que usted piense volver a trabajar después de haber tenido un bebé. También tal vez se pregunte si va a poder con el desafío de hacer malabarismos entre el ajeteo de ser madre y cumplir con su trabajo.

LINDA MASON

Los estudios demuestran que las madres que se sienten felices y realizadas tienen más posibilidades de que sus hijos también sean felices y se sientan seguros y realizados. No hay una forma única de lograrlo. Puede trabajar tiempo completo, medio tiempo, ser ama de casa tiempo completo; no hay una sola solución.

Existen tres puntos para ser una madre que trabaja exitosa: un compañero, ya sea soltera o casada; un empleador que la apoye y un excelente lugar de cuidado de niños.

Es muy importante tener un compañero, porque uno cuenta con alguien que le ayuda a brindar atención y amor a los niños.

KELLY PERFETTI

Está bien Andrew, le das su biberón a las 7.

MAURA DRISCOLL

Mientras Kelly trabaja de enfermera de cuidado intensivo los fines de semana, su esposo David se encarga de las tareas del hogar.

DAVID PERFETTI

Creo que el quedarme solo con los niños cuando Kelly se va a trabajar ha sido una experiencia que me ha servido. Me ha ayudado a establecer vínculos con los niños.

KELLY PERFETTI

Trabajar es algo que me encanta. En el trabajo pienso en mis hijos y tengo la certeza de que están en buenas manos. Y cuando llego a casa me siento como nueva.

LINDA MASON

El segundo punto para ser una madre que trabaja exitosa es tener un empleador que la apoye. Lo ideal es trabajar para alguien que comprenda que uno tiene otras responsabilidades aparte del trabajo y que uno puede tener un mejor desempeño si no tiene preocupaciones en cuanto a la familia, de modo que uno hace mejor las cosas en el trabajo y en hogar.

JENNIFER CROWLEY

Sabía que tenía que volver a trabajar por motivos económicos, no nos podíamos dar el lujo de que yo dejara de trabajar.

GAIL DAVIS

Por el bien de la madre, es importante que ella sepa que puede volver a la empresa donde trabaja y seguir contribuyendo para mantener a la familia.

JENNIFER CROWLEY

He tenido la fortuna de que hemos hecho coincidir mi horario con el de mi esposo de manera tal que él pueda quedarse con el bebé mientras yo estoy en el trabajo.

MAURA DRISCOLL

El volver a trabajar no quiere decir que usted debe dejar de dar el pecho. Es importante averiguar si su empleador la puede apoyar para que siga amamantando.

ERIN DUGAN

Si una madre se saca la leche cuando vuelve a trabajar, ello le permite sentir que está alimentando a su bebé y también la hace trabajar con más eficiencia.

COLLEEN ELLWANGER

Buenos días, buenos días Olivia.

LINDA MASON

El tercer punto para ser una madre que trabaja exitosa es, por supuesto, contar con una fuente excelente de cuidado de niños. Porque ninguna madre puede trabajar y sentirse relajada si no tiene la certeza de que su niño está bien atendido y se le ofrece amor en un lugar seguro.

MAURA DRISCOLL

Las opciones de lugares donde cuidan niños pueden ser grandes

...o viviendas donde cuidan niños

...O alguien los puede cuidar en su hogar, como un familiar o una niñera.

Investigue detenidamente y elija la opción que mejor satisfaga las necesidades de su familia.

COLLEEN ELLWANGER

Son muy eficientes para informarme lo que hace Olivia durante el día para que no me sienta totalmente como que me perdí de algo.

MAURA DRISCOLL

Un excelente lugar de cuidado de niños ayuda a la madre que trabaja a volver a sus actividades con la conciencia tranquila.

No obstante, aun si cuenta con todos los recursos de apoyo, siempre aproveche al máximo los hermosos momentos que pasa con su bebé.

LINDA MASON

Tenga en cuenta que esos momentos de atención de rutina son ocasiones especiales para hacer el papel de padres. Así que, al bañar al bebé siéntese con él y es mejor si se vuelve un ritual para que el niño sepa que en cierto momento de la noche es hora de bañarse y de leer, de modo que esperen con ansia ese ritual todas las noches con los padres, y eso es dedicarles tiempo.

MAURA DRISCOLL

El equilibrio entre el trabajo y la familia es un desafío para todas las madres que trabajan. Pero con apoyo, planificación y dedicación usted y su familia saldrán adelante.

Para obtener más información visite www.yourttotalhealth.com.