

Odchod na mateřskou a šestinedělí

V práci

Mrkni, co tě čeká a nemine, na našem intranetu v sekci Péče o zaměstnance / Potřebuji si vyřídit / Mateřská a rodičovská.

- Všechna svoje práva a povinnosti při odchodu na mateřskou i rodičovskou najdeš i na stránkách aperio.cz.
- Se šéfem se domluv, kdy na mateřskou nastoupíš. Může to být nejdříve 8 týdnů a nejpozději 6 týdnů před předpokládaným termínem porodu uvedeným v dokumentu od gynekologa.
- **Před odchodem ti přijde pozvánka na setkání s parťáčkou.** Tam proberete, jak rodiče podporujeme a jak s námi můžeš zůstat ve spojení i během rodičovské.

Pokud chceš během mateřské pracovat, stačí se domluvit se šéfem. Jen pozor – po porodu nesmí žena 6 týdnů pracovat, šestinedělí je totiž zvláštní, krásné i náročné období.

Narození miminka je třeba oznámit na několika místech. Určitě ale nezapomeň na zdravotní pojišťovnu (pokud se nerozhodneš jinak, tak tu, kde je pojištěna matka). K nám **do Air Bank nezapomeň poslat rodný list, ať ti můžeme na oplátku poslat dárek k narození malého zelenáče.**

Teď se to tak nezdá, ale první půl rok uteče jako voda a ty budeš **žádat o rodičovskou**. Není to žádná věda, stačí **poslat žádost na hr_admin@airbank.cz nebo svojí mzdové účetní**. Ideálně **30 dní před nástupem** a RD, určitě **písemně a nezapomeň uvést trvání RD**.

Pro sebe

Podívej se, jaké máš možnosti a na co všechno máš právo:

- Mrkni, co ti může nabídnout zdravotní pojišťovna.
- Zjisti, jaká máš práva a možnosti u porodu, a nezapomeň se domluvit s partnerem, jestli u něj chce být.

Hledáš porodnici? Pak otevři průvodce porodnicemi na aperio.cz.

Mysli také na období těsně po porodu a promysli, co ti bude příjemné a co už ne.

- Chceš mít návštěvy?
- Potřebuješ pomoci s domácností?
- Vezme si partner otcovskou dovolenou?

Pokud máš jakékoliv obavy, neváhej a najdi někoho, s kým je můžeš probrat – laktační poradkyni, porodní asistentku, psychologa nebo třeba kouče.

A jestli se věnuješ nějakému koníčku, při mateřské se ho rozhodně nevzdávej. Jestli jich máš více, zkus se věnovat aspoň jednomu. Bude to fajn!

Doma

Doma je dobré udělat si s partnerem jasno v důležitých věcech a průběžně si ověřovat, jestli vám to oběma vyhovuje:

- Pravidelně řešte, jak si představujete roli mámy a táty.
- Povídejte si o penězích a o tom, jak s nimi hospodaříte.
- Zvažujte, kdy se budeš vracet do práce a jak si rozvrhnete péči o dítě a domácnost.
- Nezapomeňte si plánovat i **čas jen pro sebe a společné chvíle s partnerem**.

Jako super pomocník se hodí audit domácnosti, který najdeš na www.ferovadomacnost.cz.

Ještě ti může pomoci

Samozřejmě nesmí chybět **seznam věcí do výbavy**. Nezapomeň, že spoustu věcí můžeš pořídit z druhé ruky. Doporučujeme stránky nutrikлуб.cz nebo promrnousky.cz.

Někdy nejde KOJENÍ podle plánu. Zde najdeš kontakt na laktační poradkyně ve tvém okolí: www.kojeni.cz.

Spoustu skupin pro nastávající rodiče najdeš i na facebooku. Vybírej si z nich to, co je ti blízké, a pamatuj, že je dobré ověřit si některé informace i jinde. Prostě používej selský rozum. :)

Určitě se ti také hodí vědět, co je potřeba si s sebou vzít do porodnice, až přijde ten velký den narození malého človíčka.