

# ¿Puedo tomar vacaciones después del postnatal?



Postnatal y vacaciones son dos conceptos que suelen generar bastantes dudas. A continuación, te contamos todo lo que debes saber al respecto.

El embarazo es una de las etapas más hermosas que una mujer puede vivir. Sin embargo, también puede volverse un tanto caótica si no se manejan bien los derechos y deberes que conlleva el estado de gravidez. En ese sentido, hay una pregunta que muchas futuras madres desearían resolver: “¿puedo tomar vacaciones después del postnatal?”. La respuesta, a continuación.

Cuando se acerca la llegada de esa personita al mundo, comienzas a pensar en todo lo que tienes que preparar para que nada quede al azar o sin resolver. Ya en otras ocasiones hemos hablado sobre el pre y postnatal y todo lo que ello conlleva. Sin embargo, hay un aspecto que puede causar confusión en muchas mujeres: la relación entre postnatal y vacaciones.

En ese sentido, debes considerar que el postnatal consiste en 12 semanas de descanso luego del nacimiento del bebé, el cual se extiende a un total de 24 semanas -es decir, 6 meses- con el postnatal parental.

## ¿Y si quiero tomar vacaciones después de este período?

Respecto al feriado anual (vacaciones), la ley establece que “el trabajador deberá solicitar su feriado indicando la fecha en que hará uso de él, pudiendo ser fraccionado y eventualmente acumularse para el año siguiente si la autoridad anticipa o posterga el feriado por razones de servicio”. Entonces, aunque estás en tu derecho de pedir las vacaciones, es posible que tu empleador te las niegue -para ese momento, debiendo reprogramarse- por necesidad de la empresa.

Entonces, ¿puedo tomar vacaciones después del postnatal? Sí, puedes pedir las vacaciones, si tu empleador las acepta, solo preocúpate por relajarte.

## Fuero maternal: garantía de protección laboral

Muchas mujeres temen que, al solicitar el derecho a feriado anual, la empresa pueda tomar acciones en su contra, como el despido. Tranquila, estás protegida por el fuero maternal.

Se trata de una figura de protección para la madre trabajadora, un beneficio que comienza a regir desde el inicio del embarazo y termina cuando finaliza el postnatal. Sin embargo, hay instancias en que el empleador sí podría poner fin a la relación contractual, siempre que cuente con la autorización de un juez competente y solo cuando:

Vencimiento del contrato.

Hechos imputables a la conducta de la trabajadora.

Término del trabajo o servicio que motivó el contrato.

En todo caso, si eres despedida durante el pre y postnatal -sin argumentos como los anteriores- puedes acudir a los Tribunales de Justicia en los 60 días hábiles que siguen al despido.

## **Postnatal y vacaciones: el peligro del estrés post parto**

Ahora que sabes que puedes pedir vacaciones después de tu postnatal, es importante que sepas que el descanso es fundamental para evitar el estrés postnatal, ¿de qué se trata?

El estrés post parto es la respuesta del organismo de la mujer luego de dar a luz, el cual puede desencadenarse por los cambios que supone la llegada de un bebé al hogar. Después de todo, se debe adaptar la casa, cambiar ciertas costumbres de los padres, la madre está dedicada por entero a su hijo y otros tantos factores que pueden detonar esta condición.

Ahora bien, ¿cómo se reconoce? Algunos de los principales síntomas de estrés post parto son:

Aislamiento, ya que una madre angustiada no quiere recibir visitas.

Ansiedad.

No dormir. Este es uno de los síntomas de estrés post parto más claros, por lo que debes estar atenta a tus cambios en los patrones de sueño.

Desordenes alimenticios. Pueden darse dos escenarios: comer sin parar o no querer recibir alimento.

Llanto y frustración.

Para evitarlo, apóyate en tu pareja para todos los quehaceres del hogar -y del cuidado del bebé-, no descuides tu alimentación, duerme bien y, lo más importante, relájate: procura hacer tu vida con la mayor normalidad posible, deja que la familia y amigos te visiten y, cuando tu bebé tenga algunos meses, sal y disfruta de una reconfortante caminata mientras el padre cuida al pequeño.

Si identificas algunos de los síntomas que acabamos de ver, es recomendable que visites a tu médico. En ese sentido, contar con un buen plan de salud puede ayudar a eliminar factores de estrés al saber que tienes el respaldo de profesionales y de una gran institución.

Ahora que tienes clara la relación entre postnatal y vacaciones, así como los síntomas del estrés post parto, puedes enfrentar tu embarazo y alumbramiento con mayor tranquilidad.