

Cerca

Cerca

CONCEPIMENTO

GRAVIDANZA

NEONATO

BAMBINO

MALATTIE

MAMMA

FAMIGLIA

UTILITÀ

*Chiedi al Medico • Allergie stagionali • Frasi di auguri per un battesimo*[Home](#) » [Famiglia](#)

# Conciliazione famiglia-lavoro e divisione carichi familiari



A cura di Francesca Scarabelli

Pubblicato il 18/04/2025 | Aggiornato il 18/04/2025

Dopo la nascita di un bambino, la vita dei neogenitori inevitabilmente cambia: conciliare vita familiare e lavoro e suddividere in maniera equa i compiti non è facile, ma ci sono alcuni consigli per riuscirci.



Aderiamo allo standard HONcode per l'affidabilità dell'informazione medica

## GLI SPECIALISTI RISPONDONO

ai la tua  
tomanda, i  
rostri  
sperti  
iono a tua  
lisposizione

## ADOZIONE

Vorresti adottare un bambino? Qui ti diciamo tutto quello che devi sapere

## COPPIA



---

## Argomenti trattati

- Come organizzare la famiglia dopo la nascita di un bambino?
  - Come conciliare il lavoro e la famiglia dopo la nascita di un bambino
  - La divisione dei compiti in famiglia
  - Conciliazione famiglia lavoro e carichi familiari: come fare?
  - Corsi per genitori in tutta Italia
- 

**C**onciliare la vita lavorativa e quella familiare, soprattutto dopo la nascita di un bambino, non è sempre facile. Per fortuna in molti casi lo Stato viene in aiuto delle famiglie con delle misure specifiche, come ad esempio il [congedo di maternità e di paternità](#), la possibilità di smart working e altre misure. Abbiamo chiesto alla **Dottoressa Francesca Neri**, psicologa psicoterapeuta del Consultorio familiare dell'[Istituto La Casa di Milano](#), alcuni consigli su come trovare o ritrovare l'equilibrio come coppia e come famiglia dopo l'arrivo di un bimbo, suddividendosi il carico di lavoro e le cure del piccolo.

## Come organizzare la famiglia dopo la nascita di un bambino?

Dopo la nascita di un bambino si tende a concentrare tutte le attenzioni sul piccolo per rispondere al meglio ad ogni sua esigenza; il rischio, però, è quello di perdere di vista la dimensione di coppia.

*"Diventare genitori è un'esperienza profonda, trasformativa – spiega la dottoressa Francesca Neri –. È un cambiamento che tocca tutto il corpo, le emozioni, la relazione, i ritmi quotidiani. E spesso accade qualcosa che non ci si aspetta: invece di avvicinare, questo evento può mettere a dura prova l'intesa della coppia. Infatti, il primo figlio porta con sé un cambiamento radicale. Le priorità si riorganizzano, il tempo per sé diminuisce drasticamente e spesso ci si ritrova confusi, stanchi, pieni di dubbi. Ogni membro della coppia può vivere l'esperienza in modo diverso e questo può generare incomprensioni. Spesso come psicologa, nel mio lavoro con le coppie, noto che ci si concentra tantissimo sul ruolo genitoriale, al punto di dimenticare che prima di essere mamma e papà, si è partner. Il rischio è proprio quello di **perdere la dimensione della coppia** e con questa anche la dimensione sociale e relazionale.*

*Il primo passo per affrontare queste difficoltà – prosegue la dottoressa – è **normalizzare**. È normale sentirsi inadeguati, avere momenti di stanchezza o di distanza. Non è il segno che qualcosa non va, ma che qualcosa sta cambiando. Il secondo passo è quello di **parlarne**: la comunicazione resta lo strumento più potente che abbiamo. Non dobbiamo aspettare la crisi per prendere del tempo per confrontarsi, ma **provare a dirci cosa si sente**, senza accusare. Ad esempio: "Mi sento sola in questo momento, ho bisogno che tu ci sia un po' di più" è diverso da dire "Non fai mai niente". Un altro aspetto importante è **proteggere piccoli spazi per la coppia**: possono bastare anche solo venti minuti dopo che il bambino si è addormentato per bere una tisana insieme e raccontarsi la giornata, senza parlare solo del figlio. Oppure affidarlo a una persona di fiducia per farsi una passeggiata a due. Non serve molto tempo, serve intenzione".*

Scopri come mantenere viva la vita di coppia nonostante l'arrivo dei figli

PAPÀ

Consigli  
utili per  
tutti i papà

LAVORO

Conciliare  
famiglia e  
lavoro si  
può fare



Foto di [MabelAmber](#) da Pixabay

## Come conciliare il lavoro e la famiglia dopo la nascita di un bambino

Il rientro al lavoro, per molte donne, è un tasto dolente: da una parte si ha il desiderio di proseguire con la propria carriera, dall'altra si ha il desiderio di rimanere con il proprio bambino, a cui spesso si unisce un po' di senso di colpa per doverlo affidare alle cure di altre persone.

*“Per molte donne, il **rientro al lavoro** è un momento molto complesso – spiega ancora la **dottoressa Francesca Neri** – C'è la voglia di riprendere il proprio ruolo professionale, ma anche il senso di colpa per “lasciare” il proprio bambino. Può capitare che una madre torni al lavoro e non riesca a concentrarsi perché pensa a che cosa sta succedendo a casa. La soluzione non è far finta di niente, ma accogliere quel senso di colpa, chiedersi da dove viene e **imparare a fidarsi**. Qui entra in gioco **la delega**. Non è facile delegare. Molte madri mi dicono: “Lo faccio io perché lui non lo fa come me” oppure “Mi sento in colpa se lo lascio con i nonni”. Ma delegare significa permettere anche agli altri di **creare legami**, di essere parte del processo. Accettare che le cose anche se fatte in modo diverso, funzionano lo stesso. Un consiglio pratico: iniziare a delegare con piccole cose come il bagnetto o una passeggiata”.*

## La divisione dei compiti in famiglia

All'interno della famiglia il carico di lavoro dovrebbe essere suddiviso in base alle esigenze e alla giornata tipo di ognuno dei membri; spesso però è importante non essere rigidi, ma aperti al cambiamento.

*“È importante capire che all'interno di una famiglia **non esiste un equilibrio definitivo** – afferma la dottoressa – ogni fase richiederà un nuovo adattamento. Il bambino cresce, i bisogni cambiano, anche **le priorità di coppia si trasformano**. La coppia che riesce a “stare dentro” a questo cambiamento senza giudicarsi, ma ascoltandosi e scegliendosi ogni volta, è una coppia che si rafforza. L'equilibrio non è uno solo e non è per sempre. La coppia che funziona è quella che sa rinnovarsi, che **accetta il cambiamento e lo affronta insieme**. Ogni fase della crescita di un figlio porta nuove sfide, ma anche nuove opportunità di rafforzare la relazione. Diventare genitori non significa smettere di essere coppia. Significa*

*imparare una nuova danza: più complessa, più impegnativa, ma anche più profonda. E con il giusto sostegno, con ascolto e fiducia reciproca, è una danza che si può imparare, passo dopo passo”.*

## Conciliazione famiglia lavoro e carichi familiari: come fare?

Nel 2023, in Italia, solo il 30% dei papà ha usufruito del **congedo parentale di 10 giorni** dopo la nascita di un figlio; in Lombardia sembra andare meglio, con una fruizione dei 76,4% degli aventi diritto, anche se poi ad accedere ai 6 mesi di **congedo parentale facoltativo post-maternità** (che potrebbero essere suddivisi tra entrambi i genitori) sono quasi solo le mamme. [Questi dati Istat](#) dimostrano che la riorganizzazione dei carichi famigliari in Italia è ancora in divenire.

È vero, dopo la nascita di un bambino, ogni famiglia viene chiamata a **ripensare i propri equilibri**. Le giornate si accorciano, le notti si allungano e il carico di responsabilità si moltiplica. In questo contesto, una divisione equa – non necessariamente uguale, ma giusta – del carico domestico e di cura è fondamentale per evitare che uno dei due genitori finisca per gestire tutto, o perlomeno per avere questa impressione.



Foto di [Vidal Ballelo Jr.](#) da Pexels

Il primo passo è **parlare**: sedersi insieme e **fare un elenco delle attività quotidiane** aiuta a prendere coscienza di ciò che va fatto e a distribuirlo in base alle disponibilità e competenze di ciascuno. Ad esempio, se uno dei due genitori rientra tardi dal lavoro, potrebbe occuparsi del **bagnetto serale** mentre l'altro gestisce la preparazione della cena oppure, se un genitore è in congedo, può organizzare la spesa e le faccende domestiche, ma senza che tutto gravi automaticamente su di lui/lei: chi rientra a casa può prendersi carico del bucato, riordinare, occuparsi della burocrazia.

**Ruotare i compiti settimanalmente** può evitare che si cristallizzino ruoli fissi e a volte sbilanciati. È utile anche stabilire momenti fissi, ad esempio una sera alla settimana, in cui uno dei due si occupa completamente della routine del bambino, permettendo all'altro un po' di riposo.

Per quanto riguarda il lavoro, è importante **esplorare tutte le soluzioni flessibili disponibili**, come il part-time temporaneo, il lavoro da remoto o i permessi

parentali, sia per la mamma che per il papà. Alcune aziende offrono programmi di rientro dolce o supporti alla genitorialità.

Infine, **chiedere aiuto** non è fallire, ma costruire una rete di sostegno: coinvolgere nonni, amici fidati o anche servizi esterni può alleggerire il peso senza compromettere la qualità della relazione genitore-figlio.

## Corsi per genitori in tutta Italia

Per aiutare i neopapà e le neomamme a riorganizzarsi dopo l'arrivo di un figlio, condividendo in maniera effettiva i carichi di cura del piccolo e **conciliando vita e lavoro**, vengono organizzati in Italia tanti corsi pre e post nascita che possono aiutare i genitori in questo intento.

[Geni.AL – Genitori Al Lavoro](#) è un **corso di formazione gratuito pre o post nascita** che fornisce tutte le informazioni su come affrontare insieme, psicologicamente ed economicamente, l'arrivo di un bambino. Il corso è promosso dal Comune di Milano nell'ambito del Patto per il Lavoro e dal gruppo Terziario Donna di Confcommercio Milano in collaborazione con altre realtà: ha l'obiettivo di aumentare la cultura della co-genitorialità e contrastare così la rinuncia al lavoro da parte delle madri, oggi stimata al 20% dopo la nascita del primo figlio e al 50% dopo il secondo.

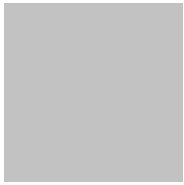
[Corso Faris – Elementi culturali della conciliazione famiglia-lavoro](#) è invece un corso online on-demand offerto dalla **Fondazione Ai.Bi.** (costo 10 euro). Questo corso è indirizzato sia ai genitori che lavorano e necessitano di conciliare i tempi lavorativi e familiari, sia ai responsabili delle risorse umane che si occupano quotidianamente di queste tematiche. Per ulteriori informazioni è possibile visitare il sito web.

[Counseling e conciliazione famiglia-lavoro – Formazione Point](#) è un **percorso formativo più tecnico**, che esplora come il counseling possa supportare strategie aziendali per integrare esigenze familiari e lavorative. È rivolto a professionisti HR, coach, counselor e chiunque voglia approfondire il tema della conciliazione.

In copertina foto di [Elina Fairytale](#) da Pexels

## In breve

*La nascita di un bimbo porta grandi cambiamenti e non sempre è facile conciliare la famiglia e il lavoro: per fortuna ci sono misure che vengono in aiuto dei neogenitori e consigli per gestire al meglio il carico familiare.*



Frasi lista  
nascita: le più  
belle da  
dedicare



Congedo  
parentale: cos'è,  
come funziona e  
il nuovo  
indennizzo  
all'80%



Regali San  
Valentino per lui  
e per lei: le idee  
più belle



Secondo figlio?  
Dipende dal  
primo

*Le informazioni contenute in questo sito non intendono e non devono in alcun modo sostituire il rapporto diretto fra professionisti della salute e l'utente. È pertanto opportuno consultare sempre il proprio medico curante e/o specialisti.*

## UTILIZZA I NOSTRI CALCOLATORI E SERVIZI

- » Calcola i tuoi giorni fertili
- » Calcola le settimane di gravidanza
- » Controlla le curve di crescita per il tuo bambino
- » Elenco frasi auguri comunione
- » Elenco frasi auguri compleanno
- » Elenco frasi auguri cresima
- » Calcola la data presunta del parto

## LE DOMANDE DELLA SETTIMANA

### Si può rimanere incinta dopo un unico rapporto?

22/04/2025 Gli Specialisti Rispondono  
di Dottor Claudio Ivan Brambilla

In linea teorica, è certamente possibile avviare la gravidanza dopo un unico tentativo, tuttavia va messo in conto che ci voglia più tempo visto che, secondo le statistiche, le probabilità di concepire per ciclo mestruale non sono moltissime. »

### Olive confezionate e rischio listeria

22/04/2025 Gli Specialisti Rispondono  
di Dottor Fabrizio Pregliasco

Se si ha il sospetto di essere state contagiate dalla listeria si può fare lo specifico test sul sangue, tuttavia per avere un risultato attendibile occorre che trascorran tra le due e quattro settimane. »

# Bimba di tre anni che vuole mangiare solo dolci, pane e latte: che fare?

21/04/2025 Gli Specialisti Rispondono

di Dottoressa Angela Raimo

Le abitudini alimentari si acquisiscono in famiglia: se ai bambini vengono proposti cibi poco sani, come lo sono quelli ricchi di zuccheri, ci si deve aspettare che poi li reclamino. Per aggiustare il tiro, occorre apportare cambiamenti a cui anche i genitori si dovrebbero adeguare. »

*FAI LA TUA DOMANDA AGLI SPECIALISTI*

## bimbisaniebelli.it

Contatti  
Chi siamo  
Pubblicità  
Privacy  
Privacy policy  
Condizioni d'uso  
Community policy  
Autori  
Esperti  
Advertising Policy  
Notifiche push

## Articoli recenti

5 ricette per riciclare l'uovo di Pasqua  
TCD rilevato dall'ecografia: il valore è troppo alto?  
Concepimento tardivo rispetto al giorno presunto: è possibile?  
Pillola: dopo quanto dalla prima assunzione comincia a funzionare?  
Toxotest: dopo quanto tempo rileva che il contagio è avvenuto?

## Network Universo

alVolante  
alVolante usato  
inSella  
inSella annunci  
Cose di Casa  
Silhouette Donna  
Ci piace cucinare  
Universo Pubblicità

Le informazioni contenute nel sito BimbiSanieBelli.it hanno uno scopo puramente informativo e non possono in nessun caso sostituirsi alla visita specialistica o al rapporto diretto tra paziente e medico curante né possono costituire una formulazione di diagnosi o prescrizione di farmaci o trattamenti. E' sempre opportuno consultare il proprio medico curante e/o gli specialisti riguardo indicazioni su assunzione dei farmaci o dubbi e quesiti.

[Leggi il Disclaimer](#)

UNISTAR Srl - Corso di Porta Nuova 3/A, 20121, Milano - P.IVA 34554323112

Mail: [redazione@bimbisaniebelli.it](mailto:redazione@bimbisaniebelli.it) - Tel: 02.63.675.300

© 2025 - Tutti i diritti riservati