**Работа и беременность**

Продолжать работу во время беременности или нет? Этот вопрос волнует многих будущих мам. Однозначно ответить можно не всегда, поскольку и вопрос очень непростой.

Работу следует прекратить в том случае, если она сопровождается профессиональными вредностями, угрожающими здоровью плода. Например, контакт с радиоактивными изотопами или тяжелыми металлами (ртуть, свинец). Малоприятны в этом плане химические производства, равно как и производство стекла, керамики, эмалевые работы. Определенным риском для плода характеризуется работа в зубопротезном учреждении, типографии. Небезопасны профессии пекаря и повара. И это перечисление можно продолжать достаточно долго.

В конечном итоге, важны не только теоретические вредности, но и реальный уровень безопасности на каждом конкретном рабочем месте. Поэтому оценить Вашу ситуацию объективно возможно при участии врача, а иногда - и соответствующего эксперта. В идеале, беременной женщине лучше не работать на производстве, да и службу есть смысл продолжать в том случае, если она не сопровождается критическими стрессовыми и физическими нагрузками, а также приносит моральное удовлетворение. Но где найти такую работу? К тому же немалую роль играет финансовый аспект. Поэтому чаще всего беременной женщине приходится искать компромисс.

Средний класс американцев, как известно, ставит активную жизненную позицию (и работу в том числе) во главу угла. Однако при этом придерживается следующих ограничивающих моментов:

|  |  |
| --- | --- |
| Характер работы | Cрок беременности, на котором  желательно работу прекратить |
| Секретарь, клерк | 40 нед |
| Менеджер | 40 нед |
| "сидячая" работа с умеренной нагрузкой | 40 нед |
| Стояние в процессе работы:  продолжительное (более 4 часов) | 24 нед |
| периодическое (более 30 минут в час) | 32 нед |
| периодическое (менее 30 минут в час) | 40 нед |
| Наклоны ниже уровня колен  в процессе работы  повторные (более 10 раз в час) | 20 нед |
| (менее 2 раз в час) | 40 нед |
| Восхождение по вертикальной  лестнице или подъем по ступенькам  повторное (более 4 раз за 8-часовой рабочий день) | 28 нед |
| периодическое (менее 4 раз за тот же период) | 28 нед |
| Поднятие тяжестей в процессе работы  повторное: более 25 кг | 20 нед |
| от 12 до 25 кг | 24 нед |
| менее 10 кг | 40 нед |
| периодическое: более 25 кг | 30 нед |
| от 12 до 25 кг | 40 нед |
| менее 10 кг | 40 нед |

Это научные рекомендации, разработанные американскими медиками. Иметь их ввиду нелишне.

Итак, вопрос о продолжении или прекращении работы во время беременности принимается семьей после тщательного взвешивания всех "за" и "против". Не забудьте проконсультироваться с врачом.

Несколько полезных советов для женщин, которые продолжают работать во время беременности

чаще устраивайте перерывы во время работы. Это поможет уменьшить утомление и сохранить более или менее приемлемый тонус к приходу домой.

избегайте длительного стояния или сидения. В перерывах выполняйте легкие физические упражнения (типа потягиваний), если нет возможности прогуляться.

по приходу домой не хватайтесь сразу за домашние дела. Полезнее будет прилечь и отдохнуть хотя бы час.

не отказывайтесь от помощи сослуживцев или домочадцев, если таковая предлагается.

Вообще, используйте любую возможность для отдыха - ведь работа внутри Вашего организма идет без перерывов и выходных.

В заключение хотелось бы сказать несколько слов на "модную" тему. В последнее время беременные женщины задают много вопросов о вредности работы с персональным компьютером. Ажиотаж подогревается противоречивыми высказываниями наших медиков, публикуемыми в прессе.

Теоретически опасность может исходить от видеотерминалов (мониторов), а суть ее - электромагнитное излучение определенных характеристик. Несколько лет назад учеными действительно предполагалась связь между воздействием этого излучения и самопроизвольными абортами у женщин. Однако научные эпидемиологические исследования последних лет не подтвердили этой связи. Для дефектов развития плода и невынашивания беременности существуют куда более значимые и реальные причины, чем работа с персональным компьютером во время беременности.

Выводам зарубежных экспертов можно доверять. Во-первых, персональный компьтер "там" пришел в повседневную жизнь намного раньше, а значит - у медиков было больше возможностей отследить его влияние на плод. Во-вторых, щепетильность тамошних экспертов повсеместно известна, а иногда их дотошность даже вызывает улыбку. Впомните предостережение из руководства по эксплуатации стиральной машины: "не забудьте проверить барабан перед загрузкой белья (а вдруг там Ваша кошка?)". В любом случае, эти люди знают, что говорят. Поэтому не беспокойтесь: работа с персональным компьютером не таит серьезной опасности для плода. Но не забывайте о рабочей нагрузке, стрессе и гиподинамии - активно внедряйте в процесс Вашей работы рекомендации, изложенные в этой работе.