**Беременная на работе: права и правила безопасности**

В любом пособии для будущих мам говорится о вреде физических и рабочих нагрузок на организм беременной женщины и ее малыша. Для девушки в таком положении рекомендуется больше проводить времени на свежем воздухе, правильно и регулярно питаться, полностью исключить эмоциональные стрессы – то есть выполнять все те требования, которые нередко несовместимы с рабочим графиком. Однако, реалии современной жизни таковы, что далеко не каждая женщина в положении может отказаться от работы. Это чревато срывом карьерного роста, потерей навыков, да и просто банальным безденежьем. К тому же, многие девушки сами не хотят лишать себя любимого занятия, общения с коллегами и считают, что сидя дома они будут изнывать от скуки. Поэтому очень многие беременные девушки продолжают ходить на работу.

**Беременная на работе – мнение врачей и Закона**

На самом деле, как бы там не советовали некоторые популярные пособия для беременных женщин, врачи в целом совсем не против того, чтобы будущая мама посещала свое рабочее место. Особенно если вынашивание ребенка протекает нормально и без осложнений. Довольно часто общение с коллегами приносит не меньше пользы для нервной системы, чем прогулки по парку или на природе. Напротив, предоставленная самой себе дома, девушка может предаваться скуке и унынию, что негативно отразится на ее самочувствии и здоровье ее будущего малыша. Однако, при этом медицинские специалисты требуют выполнения определенных рекомендаций по организации своего рабочего графика.

В первую очередь, необходимо полностью исключить тяжелый физический труд, ночные дежурства, выезды в командировки и работу сверх положенного срока. Этот запрет врачей в полном объеме подтверждается законодательно – согласно статье 259 Трудового Кодекса РФ. Важно понимать, что любой стресс в таком положении может иметь далеко идущие последствия для будущего малыша, поэтому как бы Вас ни умолял или даже угрожал непосредственный начальник – не переутомляйтесь на работе, закон в этом отношении полностью на Вашей стороне.

Также лечащий врач должен сообщить Вам о том, что нормы труда и выработки для беременных значительно ниже, поэтому в некоторых случаях Вас могут перевести на более легкую работу или уменьшить количество рабочих часов. Тем будущим мамам, для которых работа – единственный источник дохода, не стоит переживать. Такой перевод подразумевает сохранение прежней зарплаты (статья 254 ТК РФ). Опять же, важно заботиться о себе и о своем будущем ребенке, а не о выработке или выслуге перед начальством.

**Выходные, прогулы и отпуска для беременных**

Любые посещения врача, плановые или срочные, при предъявлении справки на работе не могут считаться прогулом и их время должно оплачиваться в полном размере. Если же Вы полностью воспользовались своим правом на более легкую работу, но все равно ощущаете переутомление или испытываете стресс – обязательно сообщите об этом курирующему врачу. Он может выписать Вам больничный на некоторое время, за которое можно отдохнуть и восстановить силы. Однако в такой ситуации все же лучше подумать об отпуске за свой счет или даже увольнении.

Большинство врачей непреклонны в своем мнении о необходимости предродового отпуска, на который женщина может уйти при беременности одним ребенком – на 30й неделе (за 70 дней до родов), а при ожидании двойняшек или тройняшек – на 28й (статья 255 ТК РФ). Именно во время этой «финишной прямой» будущая мама набирается сил перед родами, малыш в то же время завершает свою подготовку к «взрослой жизни». Даже если беременность проходит без всяких осложнений – лучше перестраховаться и это время посвятить только себе и своему ребенку.

**Меры предосторожности девушки в положении на работе**

Помимо описанных рекомендаций по избеганию тяжелой работы не менее важно придерживаться определенных правил на своем рабочем месте. Так, подавляющее большинство беременных женщин продолжат работать в офисных структурах – на первый взгляд, сидячая и физически несложная работа меньше всего угрожает беременности. Однако это далеко не всегда так.

Самую большую опасность представляет собой длительное нахождение в одной позе – за рабочим столом. Малоподвижная работа представляет собой угрозу и для здорового организма, не говоря уже о беременных. Так, при долгом нахождении в кресле у женщины может нарушаться кровоснабжение поясничного отдела позвоночника, тазовых органов (в том числе и матки). В ногах же может развиваться застой крови из-за затрудненного оттока. Поэтому в такой ситуации женщине в обязательном порядке рекомендуется компрессионные чулки или колготы, а также нужно регулярно – раз в 40-60 минут – подниматься с кресла и походить по офису минут 10-15. Если же такие прогулки затруднены, можно сидя за столом потягиваться, разминать ноги, поясницу, шею. Это не только предотвратит развитие нарушений кровообращения, но и подействует расслабляющее, снимет лишнюю усталость.

**Работа с компьютерной техникой и мобильным телефоном**

Второй потенциальной опасностью для беременных обладает разнообразная электронная техника – компьютеры, мониторы, принтеры и еще многое другое. Все они являются источниками активных электромагнитных полей. Их влияние на организм человека до сих пор остается предметом изучения, но рисковать здоровьем будущего малыша не следует. Точно так же считает и действующее законодательство - СанПиН 2.2.2/2.4. 1340-03 рекомендует вообще отстранять вынашивающих ребенка девушек от работы за электронно-вычислительной техникой. Однако, согласно этим же правилам, допускается рабочий график для беременной не более трех часов в день перед монитором. Это, в условиях 21го века и офисной занятости, тоже практически нереально.

Выходом из этой ситуации может быть использование только новой и современной техники – с каждым поколением уровень электромагнитного загрязнения от компьютерных систем все больше снижается. Еще более лучшим вариантом станет замена персонального компьютера ноутбуком – они сейчас практически не уступают в производительности, но создают электромагнитный фон на несколько порядков меньше. Также не стоит гонять эту технику попусту – закончив работу или прервавшись от нее компьютер лучше выключить. Если у Вас в кабинете находится несколько рабочих мест, ни в коем случае не допускайте, чтобы Ваше кресло находилось позади монитора коллеги – в современной технике уменьшают напряженность электромагнитного поля для пользователя «откидывая» его назад. Так что место за монитором – самое опасное в этом плане.

Мобильный телефон создает примерно такую же угрозу, как и компьютер. Конечно, сложно себе представить человека, который может отказаться от средства связи в наше время, особенно женщина в положении – наличие связи для нее иной раз может быть вопросом жизни и смерти. Но не стоит разговаривать по нему больше получаса в день, для длительных переговоров, в том числе и по рабочим вопросам, лучше воспользоваться стационарным телефоном.

**Расположение рабочего места и дресс-код**

Редко какой офис обходится сейчас без кондиционера. Конечно, это весьма полезное и удобное устройство, особенно в период летней жары, однако он попросту не может равномерно охлаждать все помещение без холодных воздушных потоков. Важно, чтобы Ваше рабочее место находилось вне пределов таких сквозняков – иммунная система женщины в положении слабеет, а простуда несет дополнительные риски для будущего малыша. Кроме того, при работе в кондиционированном помещении лучше поставить к себе на стол емкость с водой или комнатное растение с богатой листвой. Кондиционер сильно иссушает воздух, что негативно отражается на слизистой оболочке дыхательных путей, поэтому нужно увлажнить воздух хотя бы на небольшом пространстве вокруг себя.

Во многих организациях требуется определенный дресс-код – что нередко представляет проблему для беременных работниц. Выбирая между требованиями начальства и удобством одежды или обуви, всегда склоняйтесь в сторону более удобной формы для себя. Высокие каблуки недопустимы – из-за смещения центра тяжести они провоцируют травматизм и активно способствуют варикозной болезни ног. Максимальная их высота - 4-5 см.

В целом, не следует отдавать свою беременность в жертву работе. Будущий ребенок должен быть Вам дороже любых премий и престижа, поэтому делайте все для его блага.