



РАБОТА И ТРУДОУСТРОЙСТВО ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ

Согласно российскому законодательству,
беременная женщина должна своевременно
переводиться на **легкий труд**

Желательно, чтобы Ваш рабочий
день теперь не превышал 6 часов



После **12 недель** исключите
сверхурочные работы,
ночные смены и командировки
После **20 недель** - тяжелый
физический труд
противопоказан



- ✦ В течение дня меняйте рабочую **позу**
- ✦ Избегайте длительного стояния или сидения
- ✦ Каждые 1 - 1,5 часа устраивайте маленькие **перерывы** и выполняйте легкие физические упражнения на растяжку мышц спины и груди на фоне глубокого дыхания
- ✦ Чаще **проветривайте** помещение
- ✦ В обед **гуляйте** на свежем воздухе



БЕРЕМЕННЫМ **НЕ РЕКОМЕНДУЕТСЯ** РАБОТАТЬ

★ В анамнезе у которых 2 и более преждевременных родов, выкидыши из-за аномалий развития матки

★ При истмико-цервикальной недостаточности, кровотечении из половых путей в III триместре, после 28 нед. при многоплодии

★ При сердечной недостаточности, синдроме Марфана, гемоглобинопатиях, при тяжелом сахарном диабете



БЕРЕМЕННЫМ **ПРОТИВОПОКАЗАНА** РАБОТА

При высокой влажности, критичных температурах, на высоте, в зоне электромагнитных полей, химических веществ, источника инфекционных, паразитарных и грибковых заболеваний

При опасности аварии, взрыва, форс-мажорной ситуации, при значительном дефиците времени, стоя на ногах или в вынужденной рабочей позе более 4 часов подряд, наклоняясь ниже уровня колен более 10 раз в час

