Автор: Administrator
08.08.2008 07:36 -



Ваша карьера готовится сделать новый головокружительный виток. Впереди маячат сказочные перспективы, о которых вы давно мечтали. Вы твёрдо намерены пахать сутки напролёт, лишь бы достичь заветной цели, - ведь до нее буквально рукой подать! И тут случается такое, что вот-вот перевернет вашу лодку жизненного равновесия. Сначала 2 полоски на тесте, а потом радостное "поздравляю!" вашего гинеколога. Приехали…

Беременность… которая совершенно не входила в ваши наполеоновские планы и, по вашим расчетам, должна была произойти годика эдак через 2-3, не раньше…

Воображение тут же рисует новые ближайшие перспективы. Расплывшаяся фигура и отёкшее лицо, отросшие корни и сиротливый хвостик на голове, безразмерный комбинезон и тапочки "прощай, молодость". А всё вместе - переваливающаяся с боку на бок "уточка", держащаяся за поясницу и страдающая одышкой. У вас начинается паника, а от жалости и обиды наворачиваются слёзы. Вот здесь нужно сразу сказать себе: "Стоп!".

Потому что:

A. Беременность не болезнь.
B. Беременность - явление временное и непродолжительное.
C. Беременность совершенно не означает отказа от любимой работы, активного отдыха, ухода за собой и других радостей жизни.

Даже усвоив эти 3 постулата, вы продолжаете мучаться сомнениями. Скрывать или признаться? С мужем и родными всё более-менее понятно. А вот с коллегами и начальством ситуация сложнее. Кто-то по старинке предпочитает молчать до

последнего, "чтобы не сглазить". Первые 3-4 месяца живот еще не заметен. И если не подчеркивать чуть расплывшуюся талию и слегка округлившиеся бёдра сильно обтягивающими вещами, то никто и не догадается. А вот другие возможные признаки вашего особого положения - токсикоз, недомогание, отказ от курения и алкоголя - могут вызвать подозрения у особо наблюдательных сослуживцев (преимущественно женщин; мужчины, как правило, не придают значения таким мелочам). И чем больше вы будете стараться скрыть, тем больше сплетен и слухов вокруг себя расплодите. С медицинской точки зрения, есть смысл подождать до 12 недель - до этого срока наиболее высока вероятность выкидыша. А после, в зависимости от обстановки, решить - признаваться или продолжать играть в молчанку.

Типичную реакцию коллег можно условно разделить на 3 группы.

1. Женщины, которые уже имеют детей или собираются иметь их в будущем, скорее всего, искренне порадуются, будут умиляться вашему растущему животику и давать всевозможные советы, наставления и рекомендации "из жизни". Приготовьтесь постоянно отвечать на 3 вопроса: "Как ты себя чувствуешь?", "Когда должна родить?" и, конечно, главный хит - "Кого хочешь - мальчика или девочку?". Не надо раздражаться. Отвечать на них - теперь часть вашей работы.

2. У женщин, которые не хотят или не могут иметь детей, ваша новость может вызвать самые непредсказуемые эмоции - от банального равнодушия до лютой ненависти и зависти. Если неприязнь принимает открытую форму, просто не реагируйте на обидные комментарии или выпады в ваш адрес. Промолчите и улыбнитесь про себя. Лишний стресс вам ни к чему!

3. Сослуживцы - мужчины (хорошо воспитанные, а особенно семейные) вообще начнут вести себя очень необычно: обходить вас большим радиусом (а в лифте вжиматься в стену), чтобы, не дай Бог, не задеть или не толкнуть; открывать вам двери еще до того, как вы к ним приблизитесь; вскакивать как ошпаренные со стула, настойчиво предлагая его вам; вырывать у вас из рук папки с документами со словами: "Давай, я донесу!". К сожалению, так ведут себя далеко не все. И наверняка найдутся такие, которым будет на вас наплевать.

Но всё-таки природу не обманешь. Инстинкт самца защищать самку, готовящуюся стать мамой, у наших мужчин еще не вымер. Поэтому пользуйтесь моментом и ловите кайф!

Разговор с начальником - особая тема. Ведь для него ваша беременность тоже стресс. Ему придется на некоторое время лишиться ценного сотрудника. Попробуйте спрогнозировать возможную реакцию босса и четко продумайте вашу линию поведения. Если начальник - женщина, относящаяся ко второй группе (см. выше), приготовьтесь к непростому разговору и не теряйте самообладания. Помните - закон на вашей стороне. И даже самый злобный работодатель не может вас уволить или ущемлять ваши права по причине беременности.

Государство (а точнее статья 261 Трудового кодекса) гарантирует будущей маме защиту от увольнения. Расторжение трудового договора по инициативе работодателя с беременными женщинами не допускается, за исключением случаев ликвидации организации. В случае истечения срочного трудового договора в период беременности женщины работодатель обязан по ее заявлению продлить срок трудового договора до наступления у нее права на отпуск по беременности и родам. Уволить вас могут в связи с несоответствием занимаемой должности или выполняемой работе по состоянию здоровья (в соответствии с медицинским заключением) или в связи с представлением работодателю подложных документов или заведомо ложных сведений при заключении трудового договора. Как видите, честность в отношениях с работодателем - главная гарантия вашей правовой защищенности.

И снова о хорошем. Женщинам по их заявлению и в соответствии с медицинским заключением предоставляются отпуска по беременности и родам продолжительностью 70 (в случае многоплодной беременности - 84) календарных дней до родов и 70 (в случае осложненных родов - 86, при рождении двух или более детей - 110) календарных дней после родов. Это так называемый декретный отпуск. Официально он начинается с 30-й недели беременности.

Хотите работать до последнего? Договоритесь в частном порядке с руководством и отделом кадров, чтобы вам дали такую возможность. Желаете получить заветный больничный чуть раньше срока? Коробка конфет врачу в женской консультации, возможно, поспособствует решению этой небольшой проблемы.

И теперь - самое приятное. Во время декретного отпуска ваш работодатель будет

выплачивать вам пособие по беременности и родам в размере 100% от среднего заработка (фактическая зарплата за год, делённая на количество отработанных дней). После окончания декретного отпуска вы можете написать заявление и уйти в отпуск по уходу за ребенком. С этого момента выплаты будут осуществляться за счет средств Фонда Социального Страхования. Сейчас размер пособия по уходу за ребенком до достижения им возраста 1,5 лет составляет 40% от среднего заработка, но не менее 1500 рублей для первого ребенка и 3000 для второго и последующего детей и не более 6000 рублей. Если женщина не работает, то ей также выплачивается 1500 рублей в месяц.

Но и это еще не всё, чем защищает вас наше заботливое государство.

Согласно Положениям СанПиН, беременным женщинам запрещена работа:
- в условиях воздействия опасных для ребенка химических веществ
- связанная с возбудителями инфекционных заболеваний
- связанная с воздействием вибрации, ультразвука, рентгеновского и инфракрасного излучения
- связанная с намоканием конечностей, одежды и обуви, а также работа на сквозняке
- в условиях интенсивности шума более 50-60 Дб
- в условиях резких перепадов давления
- в условиях воздействия промышленных аэрозолей фиброгенного и смешанного типа действия
- в условиях отсутствия доступа свежего воздуха и в слабоосвещенных помещениях.

По этим же нормам исключается постоянная работа сидя, стоя или перемещаясь (ходьба). Т.е. женщина должна иметь возможность работать в свободном режиме и позе, меняя свое положение по желанию.

Будущие мамочки не допускаются к работе в ночное время (с 10 часов вечера до 6 часов утра). По просьбе беременной женщины администрация обязана установить ей неполный рабочий день или неполную рабочую неделю. Оплата труда в этих случаях производится пропорционально отработанному времени или в зависимости от выработки. Это не влечет для работницы каких-либо ограничений продолжительности ежегодного отпуска, не влияет на исчисление трудового стажа и другие трудовые права.

Теперь, будучи юридически подкованной, вы сможете сформулировать перед боссом свои пожелания по изменению графика, режима или формы работы.

Даже если вы по-прежнему "горите" своим делом и не хотите расслабляться, некоторые разумные поблажки не помешают.

Например:

- возможность прибывать на службу чуть позже, чтобы не попасть в транспортный "час пик". Давка в общественном транспорте вам противопоказана категорически. Да и стояние в пробке, пусть даже в собственном авто, тоже пользы не принесет. Как вариант - более ранний уход с работы. Или эпизодические отгулы для посещения врачей и прохождения необходимых исследований.

- комфортное рабочее место (безопасный ЖК монитор, удобное кресло с высокой спинкой и подлокотниками, хорошо проветриваемое помещение подальше от курилок и т.д.)

- если в течение дня вам приходится общаться с большим количеством клиентов (вы юрист, медик, продавец), особенно в периоды эпидемий велика вероятность подхватить грипп или другую инфекцию. Попросите босса о временном переводе на другую работу. При этом по закону средняя зарплата при уменьшении нагрузки должна оставаться прежней.

Не стоит сразу общим списком в императивной форме выкладывать все свои требования. Постарайтесь сделать это мягко и тактично. Возможно, ваш босс и сам предложит вам некоторые послабления. Так он будет чувствовать, что не ЕМУ указывают, что делать, а он САМ принимает благородное решение!

И в заключение о том, как скрасить свое беременное существование на рабочем месте собственными силами.

В идеале вы не должны работать за компьютером более 3 часов в день. Во- первых, длительное нахождение в сидячем положении создает застой в органах малого таза - ребенок не получает достаточно кислорода, а у вас увеличивается риск внутренних и внешних разрывов при родах. Во-вторых, провоцирует развитие варикоза (а во время беременности его риск резко возрастает из-за снижения эластичности сосудов). И, в-третьих, увеличивается нагрузка на позвоночник, которому и так предстоит изрядно потрудиться в ближайшие месяцы. Что можно сделать? Каждые полчаса вставайте, прогуляйтесь по офису, снимите напряжение с глаз специальными упражнениям. Если возможно, найдите укромный уголок и посидите с задранными вверх ногами. Это улучшит кровообращение в ногах и в малом тазу. Пусть не очень эстетично, зато крайне полезно.

Стресс и волнения - главные враги будущей мамочки. Но избежать их на работе практически невозможно. А беременной контролировать свои бурные эмоции сложнее вдвойне.

Пожалуй, единственный способ их утихомирить - вспомнить о вашем малыше. Ведь ему поступают те же самые гормоны стресса, которые бурлят у вас в крови. Неужели этот маленький беззащитный комочек должен страдать из-за недоделанного в срок отчёта или вечно недовольного клиента? Задавайте себе этот вопрос перед тем, как броситься в пучину переживаний. Действует стопроцентно.

Позаботьтесь о правильном и полноценном питании в течение рабочего дня. Булочкам, тортикам, колбасам и супам из пакетиков - твёрдое "нет!". Лучше захватите из дома термос с горячим бульоном и свежеприготовленное второе блюдо (плов, овощное рагу, голубцы, тушеный картофель с мясом, рыбой или курицей). Если есть своя столовая, и вы ей полностью доверяете, - внимательно изучите меню дня. Не берите салаты с майонезом, острые соусы, жареные блюда. В идеале на подносе у вас должны быть: салат из свежих овощей, борщ /бульон/ овощной суп и второе - тушенное на пару или в горшочке. Из напитков - вода без газа, натуральный сок, некрепкий зеленый или

травяной чай. Если собственный пищеблок на предприятии отсутствует, лучше совершите променад до ближайшего приличного кафе и закажите там полноценный обед. У вас аврал и вы не можете покинуть рабочее место? Позвоните и закажите еду в офис.

В выходные - отдыхайте, отдыхайте и еще раз отдыхайте! Спите вдоволь, много гуляйте на свежем воздухе (желательно за городом), посещайте театры и выставки. Ходите в бассейн на специальные занятия. Аквааэробика - один из самых эффективных и безопасных видов фитнеса для беременных. Следите за весом, тщательно ухаживайте за собой и наслаждайтесь жизнью.

Анастасия Волочкова через месяц после родов уже вновь порхала по сцене, а Наталья Водянова позировала для рекламной кампании Calvin Klein. То, как вы будете выглядеть до и после родов, во многом зависит от вашего личного настроя.

И никто против вашей воли не заставит вас превратиться из красивой и стройной деловой женщины в милую и пухлую домохозяйку. Ведь вашему малышу нужна в первую очередь СЧАСТЛИВАЯ мама, умеющая гармонично сочетать семейные радости и профессиональные успехи.

Татьяна Ремезова