Работа во время беременности: польза или вред?

Идеи о беременности, материнстве и отцовстве, заботе и воспитании детей не заложены в человеке от природы. Все эти понятия и отношения к ним складываются в обществе и имеют нормативный социальный контекст, обусловленный ожиданиями общества.

В наши дни немалое количество женщин предпочитают работать вплоть до момента рождения ребенка. Такое положение вещей имеет как свои плюсы, так и минусы. С одной стороны, если женщина действительно увлечена своей работой, если работа является источником энергии, позитивных эмоций и хорошего дохода, то почему бы не работать вплоть до появления малыша? С другой стороны, для перестройки с рабочего режима на режим материнства требуется определенное время, хотя бы несколько недель. Это время важно использовать для подготовки к рождению малыша, а также, для того, чтобы позаботиться о себе и набраться сил перед родами.

Известно, что когнитивные способности беременных женщин несколько снижаются во время беременности, особенно, на поздних сроках. По данным исследования, у 70% беременных женщин наблюдается ухудшение памяти, внимательности и скорости мышления. Такое положение вещей может негативно сказаться на качестве работы беременной женщины.

Но как работа во время беременности сказывается на здоровье матери и ребенка?

Ученые Йельского Университета выяснили, что интенсивный рабочий график в последнем триместре беременности повышает риск преждевременных родов и вероятность того, что ребенок родится с недобором веса.

В исследовании приняли участие 676 беременных женщин, они предоставили информацию о своем здоровье, достатке, образе жизни и рабочей занятости. После появления ребенка, вся эта информация сопоставлялась с данными о новорожденном.

Выяснилось, что в группу риска по осложнениям во время беременности и при родах чаще всего попадали женщины, чья работа предполагала физический труд, работу в ночные смены и работу, которая предполагала занятость, более 40 часов в неделю.

Исследование выявило четкую взаимосвязь физической работы беременных и недостаточного веса ребенка (менее 2 500 кг). Кроме того, женщины, работавшие по временному трудовому договору, как правило, рожали до 37 недели. Ученые связывают данный факт со стрессом, вызванным неуверенностью в завтрашнем дне, которого сложно избежать беременной женщине, имеющей непостоянную работу.

Риск родить ребенка раньше 37 недель или родить ребенка, весом менее 2 500 кг., увеличивается в среднем в 5 раз у женщин, находящихся в группе риска по 2-4 рабочим показателям. К подобным показателям относятся: ненадёжность работодателя, неуверенность в завтрашнем дне, низкий уровень дохода, рабочий день более 8 часов,

работа в ночную смену, физический труд, работа, предполагающая большое количество стрессов.

Ученые рекомендуют женщинам уделять внимание условиям работы во время беременности. Следует исключить ночные смены, физическую работу, переработки (занятость более 8 часов в день). Особое внимание стоит уделить женщинам, работающим по временному трудовому договору.

Именно стресс на рабочем месте и физическая нагрузка являются наиболее частотными причинами преждевременных родов и малого веса новорожденных **среди немедицинских факторов**.

Исследователи советуют посещать врачей и психотерапевта на этапе планирования беременности или на ранних сроках беременности, так, факторы риска могут быть обнаружены и устранены без вреда для здоровья матери и ее будущего ребенка.

Кроме того, ученым удалось выяснить, большое количество стресса на рабочем месте в первые 20 недель беременности может спровоцировать преэклампсию, представляющую собой повышение артериального давления у беременных, которое может серьезно повлиять на здоровье матери и ребенка. Ученые предполагают, что повышение артериального давления, как реакцию на стресс, провоцируют гормоны катехоламины, гормоны так называемой реакции «бей или беги». Уровень данного гормона у беременных женщин, чья работа предполагает высокий уровень стресса, увеличен в среднем в 2 раза.

Положительным заключением исследования является тот факт, что улучшение условий работы не позднее 24 недель беременности существенно снижает риск преждевременных родов и осложнений во время родов вплоть до минимального уровня риска, который наблюдается у женщин, чья работа не сопряжена с физическим трудом, ночными сменами или высоким уровнем стресса.

Исследователи из Йельского Университета отметили, что факторы внешней среды, наряду с медицинскими факторами, играют важнейшую роль в здоровье беременной женщины и будущего ребенка.

Оригинальная статья: D.Loyal, A.-L.Sutter, N.Rascle. Mothering Ideology and Work Involvement in Late Pregnancy: A Clustering Approach. Journal of Family Studies, 2017

Перевод: Елисеева Маргарита Игоревна

Редактор: Симонов Вячеслав Михайлович

Ключевые слова: беременность, материнство, работа, дети, воспитание детей, ребенок, воспитание ребенка

Источник фото: slate.com

