Наша Газета
nashagazeta.ch
Опубликовано на Швейцария: новости на русском языке (https://nashagazeta.ch)

Как совместить беременность и работу? | Une femme enceinte qui travaille: quo vadis?

Auteur: Лейла Бабаева, Женева-Лозанна-Берн , 21.02.2018.

Счастливое ожидание (24heures.ch)

Тем, кому приходится сочетать два дела, необходимо научиться следить за своим самочувствием, сохранить работоспособность и одновременно готовиться к отпуску по рождению ребенка. Несколько советов швейцарских специалистов о том, как найти идеальный ритм.

|

Les femmes enceintes devraient apprendre à s’écouter pour continuer à être efficaces et préparer leur congé maternité. Des experts suisses donnent leurs conseils pour trouver le bon rythme.

Une femme enceinte qui travaille: quo vadis?

Прежде всего, следует знать свои права и не бояться ими пользоваться, пояснила в интервью журналу Femmes Leaders представитель профсоюза Unia Виржини Пило.

В Швейцарии существует целый ряд норм, облегчающих положение беременных женщин на работе. Тем не менее, о них часто забывают. С одной стороны, некоторые работодатели не в восторге, если кто-то из сотрудниц ждет пополнения семейства (особенно в сфере ресторанного и гостиничного бизнеса), с другой – женщины сами плохо знают свои права.

Например, беременная сотрудница имеет право прервать работу, чтобы сделать необходимый ей перерыв или уйти домой, если почувствует усталость (при этом следует предупредить руководство).

С четвертого месяца беременности ей полагается специальная десятиминутная пауза каждые два часа.

Есть и другая причина, по которой будущие мамы работают в прежнем ритме: боязнь потерять работу. Хотя соответствующей статистики нет, однако увольнения после беременности – реальность в ряде сфер деятельности.

Кроме того, женщины могут вести себя так, потому что не хотят уступать на карьерном поприще мужчинам.

«Лучше научиться сочетать работу и беременность с самого начала, так как это повлияет на дальнейшее развитие событий», - отметила Летиция Аммон-Шансель, акушерка, основавшая собственную компанию в Женеве для консультирования директоров предприятий и женщин о том, как лучше сочетать работу и ожидание ребенка.

Беременная сотрудница не обязана сообщать о своем новом состоянии, однако разговор с работодателем заранее поможет избежать перенапряжения на работе благодаря адаптации графика. В противном случае не исключено, что от переутомления работнице придется уйти с работы за несколько месяцев до родов, подчеркнула консультант в сфере материнства Дебора Плюшино.

В разговоре с начальством не следует стесняться упомянуть о необходимости сократить свой рабочий день, внести предложения по реорганизации графика. «Я со своей стороны всегда считала, что заранее запланированное отсутствие работника не представляет проблемы, - отметила директор отдела коммуникаций федерации романдских предприятий Вероник Кампфен. – А вот если сотрудница приносит каждый месяц новый больничный – с этим уже сложнее справиться».

Конечно, каждая беременность – уникальна, и не всегда можно заранее предвидеть, что случится. В таком случае менеджер сам должен проявить инициативу, регулярно интересоваться у сотрудницы состоянием ее здоровья.

И последнее, но не менее важное – как успеть везде. Современные женщины стремятся быть героинями, суперзвездами: хотят проводить время со своей семьей, заниматься спортом, следить за фигурой, посещать салоны красоты, и вместе с тем еще и блистать на работе. А вот когда наступает «интересный момент», многие порой упускают из виду, что их положение несколько изменилось, хотят они этого

или нет. Достаточно вспомнить, как Кейт Миддлтон во время второй беременности признавалась, что иногда забывает, что ждет ребенка, настолько все проходит гладко и хорошо.

К сожалению, не все женщины имеют те же возможности, что и члены британской королевской семьи, и все же… Совсем не стыдно иногда обратиться за помощью или советом к подруге, родственнице или даже психологу, которые помогут спланировать рабочее и семейное время. Швейцарские эксперты убеждены, что такой подход к беременности поможет избежать осложнений в будущем: например, постродовой депрессии.

роды в Швейцарии
Статьи по теме
Где рожать в Швейцарии?
Послеродовая депрессия: как справиться с кризисом

Source URL: *https://nashagazeta.ch/news/sante/kak-sovmestit-beremennost-i-rabotu*