Автор: admin
20.02.2012 14:01 -

Стоит ли отказываться от вождения автомобиля в период беременности?

Беременность – это самое прекрасное и запоминающееся состояние для каждой женщины. Если же женщина водит автомобиль, то возникает естественный вопрос: прекратить вождение автомобиля, заботясь о своем здоровье и состоянии малыша, или же можно совместить вождение автомобиля и беременность без угрозы для здоровья?

Каждая женщина чувствует себя по-разному в этот период. Если вы из тех счастливиц, которые отлично переносят свое «интересное» положение и ведут активный образ жизни, несмотря ни на что, то можно попытаться совместить автомобиль и беременность без особого вреда для своего здоровья.

Если у женщины богатый опыт водителя, и она может легко и свободно управлять автомобилем, то, естественно, можно и нужно продолжать вождение, предприняв некоторые меры безопасности для себя и для будущего ребенка. Также необходимо обратить внимание на физическое состояние будущей мамочки: если у нее хорошее самочувствие и она не чувствует усталости, головокружения или тошноты, то можно смело водить автомобиль. Если же у вас нет опыта вождения или вы еще не достаточно уверенно чувствуете себя за рулем, то лучше отказаться от вождения автомобиля, дабы избежать лишнего стресса.

Перед тем как принять решение о вождении автомобиля в период беременности, нужно проконсультироваться с врачом: возможно, у вашего врача будут какие-то возражения на этот счет. Обычно врач не рекомендует водить автомобиль при токсикозе, неправильном положении плода, мышечных судорогах, частых обмороках. В таком случае следует, конечно же, прислушаться к мнению лечащего врача.

Сама по себе беременность уже вносит свои коррективы в поведение женщины – она становится более раздражительной, быстрее утомляется, появляется сонливость. Поэтому и свое поведение за рулем нужно скорректировать. Поменьше совершайте маневров, обгонов, ни в коем случае не превышайте скорость. Ездите только по тем маршрутам, которые для вас хорошо знакомы и не принесут неожиданных сюрпризов.

Уделите особо пристальное внимание вашему положению за рулем автомобиля. Вы не должны чувствовать напряжения, поэтому стоит поэкспериментировать с положением кресла и выбрать для себя наиболее удобное. Можно также подложить небольшую подушку под спину, это тоже поможет снять напряжение. Обратите внимание на ремень безопасности: он должен проходить либо над животом, либо под ним. Можно приобрести для большего комфорта специальный эластичный ремень безопасности, предназначенный исключительно для беременных.

Автомобильная аптечка также должна быть тщательно проверена и при необходимости дополнена лекарствами, которые можно принимать во время беременности. Для этого нужно тоже проконсультироваться с врачом.

Чтобы избежать обезвоживания организма, в вашем автомобиле всегда должна быть свежая питьевая вода, полезно также иметь при себе небольшое количество легкой закуски, чтобы чувство голода не застало вас в самый неподходящий момент.

При соблюдении некоторых несложных правил и рекомендаций можно продолжать вождение и в период беременности. Удачи на дорогах!

Автор - **Ирина Микайлова**
Источник