Автор: admin
24.07.2011 23:24 -

Согласно разным опросам, большинство представителей сильного пола считают, что женщины за рулем ведут себя не логично и, значит, опасны на дороге. Чтобы сказали эти мужчины, если узнали бы, что существенный процент женщин-водителей ездят беременными? Впрочем разговоры о различном образе мышления у женщин и мужчин достаточно спорны.

А вот насколько будущие мамы рискуют, садясь за руль автомобиля?
Водить машину беременным закон не запрещает, но врачи советуют делать это особенно осторожно. Резкие гормональные перестройки беременного организма не могут не сказываться на поведении женщин, а ухудшающееся самочувствие - на их внимательности и способности контролировать ситуацию. Однако во время беременности есть более и менее критичные периоды.

ПОЛУЧАЕМ ПРАВА

Конечно, если вы опытный водитель, то, увидев две заветные полоски на тесте, вешать ключи от машины на гвоздик не нужно. А вот если вы решили приобрести права в преддверии декретного отпуска, стоит задуматься. Обучение вождению - процесс волнительный для любого человека, даже для супермена со стальными нервами. Будущая же мама нежна, ранима и не предсказуема: состояние может резко меняться от заторможенности до повышенной возбудимости и раздражительности.

Ради перестраховки и медики, и инструкторы в автошколе пытаются отговорить женщину в положении садиться за руль. Но закона запрещающего мамочкам учиться водить, нет, так что решение всегда за вами.
Взвесьте все "за" и "против". Возможно добираясь до работы или женской консультации в общественном транспорте, вы испытываете стресс, вполне сравнимый с волнением по поводу экзаменов. В метро и автобусах тесно, не всегда чисто, к тому же прошел "век вечных рыцарей" и далеко не все пассажиры охотно уступают место будущей маме. Немудрено, что в час пик мечтаешь о собственном авто, с личным пространством, хотя бы в полметра.

И хочется бежать на курсы и получать вожделенные права.
Кстати, в последние годы, количество женщин на автокурсах значительно увеличилось. Более половины обучающихся - дамы.
Женщина-водитель, конечно отличается от мужчины-водителя, отмечают инструкторы. Но в приятную сторону. По ряду параметров женщины превосходят мужчин в водительском мастерстве: ездят аккуратнее и осторожнее, внимательнее к мелочам,

реже рискуют.

Так что бояться нечего, если женщина, пусть даже в интересном положении, захотела стать первоклассным водителем, есть все основании полагать, что у нее это получится. Инструкторы лишь советуют будущим мамам взять больше часов вождения и уделить особое внимание техническим аспектам, ведь для женщин техническое устройство машины часто бывает настоящим открытием. К слову сказать, во многих автошколах инструкторов по вождению консультируют психологи, поэтому обучение будущих мам происходит с учетом особенностей женской психологии.
Вы затвердили правила дорожного движения, покатались с инструктором по городу, научились парковаться и разворачиваться. самое время идти сдавать экзамены. Тут будущую маму могут ждать сюрпризы. Сотрудники ГИБДД реагируют на беременную ученицу неоднозначно и часто пытаются отговорить ее от опасной (на их взгляд) затеи. **Помните о своем праве получить права, а также о том, что при прохождении медкомиссии потребуется справка от гинеколога о том, что никакой патологии у вас нет.**
Спокойно и уверенно пресекайте подобные попытки.

ЕДЕМ И ЖУЕМ

Итак, водительские права у вас в кармане, автомобиль готов сорваться с места, а животик еще достаточно аккуратный и не мешает вам занять место за рулем. Но! В начале беременности многих женщин мучает токсикоз. Тошнота, головокружения, повышенная утомляемость, обмороки - частые спутники первого триместра. Поэтому особенно осторожные врачи не рекомендуют будущей маме ездить на машине без сопровождения.

В любом случае теперь вас стоит прислушаться к себе очень внимательно. Как только почувствуете недомогание остановитесь и передохните. С собой возите бутылку чистой воды, чтобы попить и умыться и пачку соленых крекеров, они помогут справиться с дурнотой и в случае чего пополнить силы.
Во время беременности органы в животе начинают смещаться, чтобы освободить место для подрастающего малыша. Увеличивающаяся с каждым днем матка сильнее давит на позвоночник. Все это нередко приводит к сильным болям в пояснице. Если же вас и до беременности мучил остеохондроз, то теперь проблемы со спиной практически неизбежны, особенно у тех мам, которым приходится проводить за рулем более 3 часов в день. Обязательно запишитесь в бассейн - плаванье поможет снять напряжение с уставших мышц.

Многим молодым мамочкам помогают специальные массажные коврики, которые удобно крепятся на сиденье водителя. Если вдруг что-то пошло не так, немедленно включите

"аварийку" и остановитесь. Тормозите по возможности плавно, чтобы идущая следом машины случайно не врезалась в вас.

ХОРОШО СИДИМ

Во втором триместре токсикоз обычно отпускает будущих мамочек, и их самочувствие заметно улучшается. Однако некоторые недомогания могут оставаться. Поскольку ребенок в прямом смысле объедает маму, у голодной беременной. как у больных диабетом, иногда резко снижается уровень сахара в крови.

Так что вынимать крекеры из салона машины не нужно и стоит добавить к ним шоколадку.
Изменение кровообращения и увеличение веса могут спровоцировать развитие варикоза. Поэтому долго сидеть в одной позе женщине в положении не рекомендуется. Стоя в пробке, лучше держаться правого ряда, чтобы раз в 40-60 минут, можно было остановиться и пройтись вокруг машины.

Восстановить кровообращение поможет простое упражнение: стойте прямо и плавно поднимайтесь на носочки и опускайтесь на пятки, стараясь при этом сохранять равновесие и не отклонять корпус ни вперед, ни назад.
Кстати, автомобиль - прекрасное место, чтобы слушать музыку или аудиокниги с малышом. не стоит увлекаться тяжелым роком, громкие звуки могут напугать ребенка, которые уже слышит, что происходит снаружи. Включите классическую музыку или детские песенки, это успокоит и расслабит вас обоих.

РОДЫ В МАШИНЕ?

Несмотря на растущий животик и болезненную грудь, ни в коем случае нельзя прекращать пристегиваться в машине. В случае аварии можно удариться животом о руль или о бардачок, а это для малыша гораздо опаснее, чем если мама аккуратно пристегнется. Кроме того, для беременных продают специальные ремни безопасности: они отводят ленту ниже живота, таким образом оберегая ребенка.
На последних сроках живот может быть уже настолько большим, что водить машину станет неудобно. В тоже время, никаких ограничений для беременных за рулем нет, так что есть женщины которые садятся за руль со схватками, чтобы ехать в роддом. Роды обычно длятся около 6 часов, так что если схватки нарастают медленно, вполне можно доехать до больницы, пока не начались сильные боли.

Впрочем, такое мероприятие слишком рискованное и по возможности лучше вызвать такси или попросить подвезти вас кого-нибудь из родственников.

Эффективное планирование беременности