

哪些方法可以搞定怀孕上班烦恼

作者：有故事的人 来源：范文网 www.wtabcd.cn/fanwen/

本文原地址：<https://www.wtabcd.cn/fanwen/zuowen/a25f0106070b30d0f2ef9136b80198e3.html>

范文网，为你加油喝彩！

如果你是职场妈妈的话日的意思，那么一边工作，一边孕育宝宝，肯定是件非常辛苦的事情了，不免会出现很多的苦恼症状，例如：想睡觉，记性也不好；眼睛累无法集中注意力等等。那么有哪些方法可以搞定怀孕上班烦恼呢？下面就一起随<https://www.882682.com/>小编来了解一下吧。

状况1：想睡觉，记性也不好

每天到了下午两三点的时候，总是全身软绵无力，眼皮变得很沉，什么事情都做不了，就是非常想睡觉，如果能小睡15~30分钟，状况就能得以改善。另外，就是记性也不怎么好了，常常会忘事。

应对1：想睡就金秋助学睡吧;预备双保险

特别在初期，容易疲倦，在某个时间特别想睡觉，这是很多孕妈咪常常会碰到的状况。没必要硬撑，想睡就睡吧，劳逸结合才能更好地工作，对肚子里的宝宝和自己的身体也是很有好处的，可谓一举三得。孕妈咪可以选择在状态好的时段把一天中比较重要的工作完成掉，并把这个突然会觉得疲倦嗜睡的事情和上司及周边同事都讲一讲，尽量说得让他们感同身受，得到他们体谅之后就可以高枕无忧了。

如果公司有空闲的小会议室，孕妈咪在里面准备一把躺椅，休憩片刻是最好的。如果没有，孕妈咪可以带上不会引人注意的小耳塞，在自己的座位上闭上眼睛休息，千万不要趴在桌子上睡，因为这样会压到宝宝。

不少孕妈咪发现因为怀孕，记忆力不如从前，请放轻松，这也是孕期的表现之一。孕妈咪可以利用一切办公用具，比如N次贴、小笔记簿来作备忘。另外，有些特别重要的事情，除写在纸上备忘外，还可以关照左右的同事提醒自己，双保险就不会误事了。

状况2：眼睛累无法集中注意力

自从怀孕以来眼睛特别容易累，可是工作时经常要看电脑中俄军演直播，眼睛很酸涩，注意力也没法集中，工作当中有时还会发生差错，真是很对不起合作的同事，不知道要怎么办才好？

应对2：换个好位子，保持舒适坐姿

眼睛很累，因为药用的眼药水对宝宝有影响，所以孕妈咪不能随便使用。工作一段时间，就应该休息一下，起来活动活动，不要等到累了再休息，在感到累之前预先休息是提高工作效率的好方法。

尽量让自己坐得舒适，也是要点之一。把办公室的椅子调到舒服的高度，在腰、背后放上舒服、颜色又鲜艳的靠垫，不要弯腰驼背，头和身体要同电脑屏幕保持一定的距离，不要离太近了，保持正确的坐姿，那么眼睛也就不会容易觉得累了。

对于长时间要坐在位置上的Office孕妈咪来说，还有一些方法，可以让自己工作得更舒适。

如把位置换到一个空气比较流通的地方。尽量靠边上坐，不要坐在一大堆电脑中间，被很多电脑包围着，受到的辐射更大。

一般来说，现在的公司都是开放式的格子间，出入比较方便的位置都是靠边上的，你可以告专科能考研究生吗诉上司自己随时有可能要孕吐，要求调换到出入方便的座位。

另外，把脚抬高，放在离地稍微高一点的地方，可以预防静脉曲张，缓解水肿，解除双脚的疲劳。舒服了，注意力自然就能集中了。

想要更好的应对这些症状，这些小秘
方你需要谨记哦！如果你对职场孕妈如何顺利度过孕期
等有关妊娠期安全方面的知识还有疑问，请继续关注<https://www.882682.com/>妊娠期工作安全安
全常识栏目。

更多作文请访问 https://www.wtabcd.cn/fanwen/list/92_0.html

文章生成doc功能，由[范文网](#)开发