



ZWANGERSCHAP EN ARBEID

Tijdens en vlak na de zwangerschap lopen vrouwen en het ongeboren kind extra risico's. Deze risico's kunnen in de openteelten onder andere samenhangen met de lichamelijke belasting, de blootstelling aan gevaarlijke stoffen, trillingen en lawaai.



Wat is de gewenste situatie?

- Het werk heeft geen nadelige invloed op de zwangerschap voor zowel moeder als ongeboren kind.
- Na de bevalling en herstelperiode wordt gelegenheid gegeven om borstvoeding te geven of af te kolven.



Maatregelen

- Inventariseer welke werkzaamheden belastend voor zwangere vrouwen zijn.
- Maak afspraken over de werkzaamheden die gedaan moeten worden.
- Bespreek risico's met betrokkene(n).
- Zorg dat de zwangere werkzaamheden verricht die geen nadelige invloed hebben op de zwangerschap.
- Zorg na de bevalling en herstelperiode dat er een ruimte is om de borstvoeding te geven. Als die ruimte er niet is, moet de werkneemster tijd krijgen om op een andere plaats af te kolven of het kind te voeden.



Checklist

DAGELIJKSE PRAKTIJK

- Meld je zwangerschap bij de bedrijfsleiding zodat je werkgever rekening kan houden met de door jou uit te voeren werkzaamheden.
- Stel je zelf op de hoogte van de gevaren op het werk.
- Werk niet met gevaarlijke stoffen.
- Laat zwaar werk of tilwerk aan anderen over.
- Bespreek wat je wel en niet kan.

TOELICHTING OP DE MAATREGELEN

- Informeer de medewerkers over specifieke risico's bij zwangerschap.
- Zorg dat men voor de duur van de zwangerschap geen zwaar werk doet. Als er toch handmatig getild moet worden:
 - Gedurende de gehele zwangerschap en de eerste drie maanden erna niet meer dan 10 kilogram tillen (in één handeling).
 - Vanaf de 20e week niet meer dan 5 kilogram tillen (max. 10 keer per dag).
 - Vanaf de 30e week niet meer dan 5 kilogram tillen (max. 5 keer per dag).
- Informeer de medewerkers over specifieke risico's bij zwangerschap.
- Voorkom dat men in contact komt met stoffen die voor zwangere vrouwen gevaarlijk kunnen zijn.
- Houd rekening met het in- en uitklimmen van machines.
- Voorkom langdurig staand werk.
- Zwangere werkneemsters mogen niet worden blootgesteld aan equivalente geluidsniveaus boven 80 dB(A). Lawaai kan leiden tot onomkeerbare gehoorschade bij het ongeboren kind.
- Voorkom de blootstelling aan lichaamstrillingen. De blootstelling aan lichaamstrillingen leidt vermoedelijke tot een hoger risico op vroeggeboorte. Daarnaast is het risico op rugklachten door blootstelling aan lichaamstrillingen door de zwangerschap verhoogd.
- Stel betrokkene, indien gewenst, in de gelegenheid om naar het preventiesprekuur van Stigas te komen. www.stigas.nl (diensten). De bedrijfsarts maakt met betrokkene een risicoanalyse waarop een advies wordt gegeven.

PERSOONLIJKE BESCHERMINGSMIDDELEN

- Gebruik persoonlijke beschermingsmiddelen zoals vastgesteld in risico inventarisatie en



het advies van de bedrijfsarts en bij gebleken aanvaardbaar risico, in ieder geval voor de duur van de zwangerschap.

WAT U VERDER NOG MOET WETEN

In de risico-inventarisatie en -evaluatie wordt, indien er zwangere vrouwen in het bedrijf werken of voor kunnen komen, aandacht besteed aan de risico's voor deze groep. De risico-inventarisatie en -evaluatie moet ter inzage liggen bij het bedrijf.

MEER INFORMATIE

- [Zwanger en werken / giftige stoffen voor de voortplanting](#)
- [Fysieke belasting www.arbobondgenoten.nl](http://www.arbobondgenoten.nl) (diverse specifieke folders)
- [Infectieziekten www.rivm.nl/cib](http://www.rivm.nl/cib) en www.kiza.nl
- [Handreiking arbomaatregelen van de Stichting van de Arbeid. \(2008\)](#)

BIJLAGE

Voor de voortplanting giftige stoffen zijn te herkennen aan de volgende R-zinnen: R 60 Kan de vruchtbaarheid schaden R 61 Kan het ongeboren kind schaden R 62 Mogelijk gevaar voor verminderde vruchtbaarheid R 63 Mogelijk gevaar voor beschadiging van het ongeboren kind R 64 Kan schadelijk zijn via de borstvoeding Raadpleeg de veiligheidsinformatiebladen van de gewasbeschermingsmiddelen en biociden op het voorkomen van deze zinnen. De veiligheidsinformatiebladen zijn te raadplegen op www.fytostat.nl. [Stoffen die schadelijk zijn voor de voortplanting zijn te vinden in de lijst van voor de voortplanting giftige stoffen](#)