



## ZWANGERSCHAP EN ARBEID

Tijdens en vlak na de zwangerschap lopen vrouwen en het ongeboren kind extra risico's. Deze risico's kunnen in de groene sector 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.
- Bespreek risico's met betrokkene(n). Maak duidelijke afspraken met de zwangere en haar collega's en zorg dat deze worden nagekomen.
- 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 of te kolven. 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

- 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.
- Meld je zwangerschap bij de bedrijfsleiding.
- 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).
- Voorkom blootstelling aan **biologische stoffen**.
- Voorkom dat men in contact komt met stoffen die voor zwangere vrouwen gevaarlijk kunnen zijn. [Zie bijlage 1](#).
- Voorkom lawaaiig werk (dagdosis max. 80 dB(A)).
- Voorkom blootstelling extreme koude en hitte en aan sterke lichaamstrillingen en schokken.
- Stel betrokkene, indien gewenst, in de gelegenheid om naar het preventiesprekuur van Stigas te komen. [www.stigas.nl](http://www.stigas.nl) (diensten). De bedrijfsarts maakt met betrokkene een risicoanalyse waarop een advies wordt gegeven.
- Zorg dat er tijdig een ruimte beschikbaar is om te kolven of te voeden. [Zie bijlage 2](#).

## 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

- Fysieke belasting [www.arbobondgenoten.nl](http://www.arbobondgenoten.nl) (diverse specifieke folders)
- Infectieziekten [www.kiza.nl](http://www.kiza.nl)
- Handreiking arbomaatregelen van de Stichting van de Arbeid. (2008)