



BELANGRIJKE TIPS VOOR JOU

ZWANGER ZIJN EN VEILIG WERKEN

Ben je zwanger? Dan is het extra belangrijk dat je veilig en gezond aan het werk bent. Je hebt recht op een veilige werkomgeving. Je werkgever moet hiervoor zorgen.

Veilig en gezond werken

In de eerste drie maanden van de zwangerschap is je ongeboren baby erg kwetsbaar. De kans op een aangeboren afwijking is dan het grootst. De schadelijke effecten van straling, gevaarlijke stoffen en infecties (virussen, bacteriën en parasieten) ontstaan vooral in die periode. Maar ook in de maanden daarna kan jouw gezondheid en de gezondheid van je ongeboren baby gevaar lopen door situaties op het werk. Pas daarom tijdens de hele zwangerschap op voor risico's op het werk. We lichten de belangrijkste risico's toe.

TE ZWAAR TILLEN EN DRAGEN

Als je zwanger bent, moet je extra voorzichtig zijn met tillen. Lichamelijk zwaar werk kan schadelijk zijn voor jou en je ongeboren baby. Zonder dat je het doorhebt, til je al snel iets wat (te) zwaar is. Let op hoeveel je tilt én hoe je tilt.

- **Hoeveel:** til aan het begin van je zwangerschap niet meer dan 10 kilo. Nadat je de 20 weken bent gepasseerd, mag je maximaal 5 kilo per keer tillen en niet vaker dan 10 keer per dag. Vanaf 30 weken zwangerschap wordt geadviseerd niet meer dan 5 keer per dag maximaal 5 kilo te tillen.
- **Hoe:** let op je houding als je tilt of bukt. Zak door je knieën en til vanuit je benen in plaats van uit je rug of heupen. Houd je rug zo recht mogelijk en verdeel het gewicht, zodat je in evenwicht blijft.

TE LANG STAAN

Probeer tijdens de gehele zwangerschap te voorkomen dat je te lang moet staan. Te lang staan tijdens de zwangerschap kan verschillende risico's met zich meebrengen. Je kunt spataderen krijgen, sneller vermoeid raken, lage rugpijn krijgen en het risico op vallen is groter. Zorg ervoor dat je genoeg tijd hebt om te zitten. Vanaf je 20e week is de richtlijn dat je niet langer dan 3 uur per dag moet staan en/of lopen. Vanaf je 30e week doe je er goed aan om niet langer dan 2 uur per dag te staan en/of te lopen.

Voor meer informatie en advies kunt u contact opnemen met OOMT Servicedesk: 088 0155 of mail naar servicedesk@oomt.nl

TE VEEL HURKEN, KNIELLEN, BUKKEN

Wanneer je buik echt begint te groeien, zo vanaf week 20, kan het bukken, knielen en hurken echt zwaar worden voor je zwangere lichaam. Je kunt je rug gemakkelijk overbelasten. Probeer overbelasting te beperken door in ieder geval in de laatste 3 maanden van je zwangerschap niet meer dan 1x per uur te hurken, knielen, bukken of staande voetpedalen te bedienen. Let op: tot 6 maanden ná je bevalling moet je deze lichamelijke belasting langzaam opbouwen.

WERKEN MET GEVAARLIJKE STOFFEN

Tijdens je zwangerschap is het belangrijk om te letten op de stoffen waarmee je in contact komt. Je ongeboren baby is erg kwetsbaar en kan slecht reageren op gevaarlijke stoffen. Dit kan invloed hebben op het immuunsysteem, de hersenen en de hormonen van je kindje.

Let vooral op kankerverwekkende stoffen, mutagene stoffen en reprotoxische stoffen. Zorg ervoor dat je goed nagaat met welke stoffen je werkt of waaraan je kunt worden blootgesteld.

Op etiketten van producten en chemicaliën staan vaak specifieke aanduidingen voor gevaarlijke stoffen.



In de vorm van symbolen, maar ook in de vorm van zogenoemde *hazard statements* (H-zinnen). (Te vinden op het Veiligheid informatie blad (VIB) dat de leverancier bij de stof moet leveren). Voorbeelden hiervan zijn H360: kan de vruchtbaarheid of het ongeboren kind schaden. Of H340: Kan genetische schade veroorzaken.

BELANGRIJK: Als een stof een H-code heeft die aangeeft dat deze gevaarlijk is voor jou omdat je zwanger bent, moet je werkgever maatregelen nemen om blootstelling te voorkomen. Dit kan betekenen dat je niet met deze stoffen mag werken. Het gaat om de volgende codes: H340, H341, H350, H351, H360, H361, H362, H372 en H373.

WERKSTRESS

Langdurige (werk)stress kan slecht zijn voor je zwangerschap en zelfs complicaties geven. Probeer stressvolle situaties daarom zoveel mogelijk te vermijden. Vraag je werkgever om te helpen met een goede planning. Zo kan er rekening worden gehouden met momenten van vermoeidheid en zwangerschapsklachten.

ONREGELMATIGE WERKTIJDEN EN OVERUREN

Als je zwanger bent, kan je werkgever je niet verplichten om nachtdiensten of onregelmatige diensten te draaien. Je hebt recht op regelmatige werk- en rusttijden. Ook kan je werkgever je niet verplichten om overuren te maken tijdens je zwangerschap.

Kies je ervoor dit toch te doen, dan mag je maximaal 10 uur per dienst werken. Gemeten over een periode van 16 weken mag je gemiddeld niet meer dan 45 uur per week werken.

TRILLINGEN EN LAWAAI

Trillingen en harde geluiden kunnen schadelijk zijn voor jou en je baby. Tijdens de zwangerschap zijn je banden, gewrichten en spieren namelijk zwakker dan normaal, waardoor je lichaam minder belasting aankan. Door trillingen kun je sneller last krijgen van rugklachten, bekkenpijn en vermoeidheid. Trillingen in combinatie met tillen en bukken kunnen zelfs zorgen voor schade aan de placenta of de placenta kan loslaten. Als trillingen heftig zijn en lang aanhouden, kan dit in ernstige gevallen leiden tot vroeggeboorte.

Vermijd dus blootstelling aan trillingen. Trillingen komen voor bij het gebruik van bijvoorbeeld een heftruck, maar ook bij het besturen van een bestelwagen.

BELANGRIJK: Volgens de wet mogen zwangere vrouwen niet worden blootgesteld aan lichaamstrillingen hoger dan 0,25 m/s². Dit betekent dat je niet in aanraking mag komen met trillingen of schokken boven deze grens. Om te weten of je aan te veel trillingen blootstaat, kun je dit navragen bij je werkgever of de arbodienst. Zij kunnen meten of de trillingen op jouw werkplek veilig zijn voor jou en je ongeboren baby.

Ook harde geluiden kunnen gevaarlijk zijn voor je ongeboren baby. Als je zwanger bent mag niet langdurig worden blootgesteld aan geluiden harder dan 80 decibel. Dat is ongeveer het geluid van machinaal handgereedschap, gebruik van een slagmoersleutel, laten draaien van een truck of het gebruik van een hogedrukreiniger. Harde geluiden kunnen stress veroorzaken bij je baby en zelfs gehoorschade toebrengen. Let op dat jouw gehoorbescherming geen bescherming biedt voor je baby.

BELANGRIJK: Geluiden mogen niet harder zijn dan 80 decibel en piekgeluiden niet harder dan 140 decibel. Piekgeluiden zijn plotselinge, korte maar zeer luide geluiden. Als je wilt inschatten of geluid boven de 80 decibel is, kun je het volgende doen. Ga op 1 meter afstand van iemand staan. Als je je stem moet verheffen om gehoord te worden, is het geluidsniveau waarschijnlijk boven de 80 decibel.

WIST JE DAT JE RECHT HEBT OP..

- 1 of meer extra pauzes tijdens je zwangerschap? In totaal 1/8e van je werktijd. Bijvoorbeeld: als je 8 uur per dag werkt, heb je recht op in totaal 1 uur extra pauze.
- Een afsluitbare, geschikte ruimte om de eerste 9 maanden na de bevalling borstvoeding te geven of om te kolven? Je mag hier je werk voor onderbreken. Het tijdstip en de duur stem je af met je werkgever. Je werkgever een afsluitbare rustplek met bed of bank moet aanbieden? Als je er behoefte aan hebt, moet je even kunnen gaan liggen.
- Medische afspraken onder werktijd? Als je onder werktijd naar de verloskundige of het ziekenhuis moet voor onderzoek, moet die tijd worden doorbetaald. Je werkgever kan je niet verplichten om deze onderzoeken buiten werktijd te plannen.

HEB JE EXTRA ONDERSTEUNING NODIG?

Als je extra ondersteuning nodig hebt, dan kun je de bedrijfsarts van de Arbodienst vragen om medische adviezen en eventuele aanpassingen op je werkplek. Dit kan door een afspraak te maken voor het preventief medisch spreekuur. Je kunt dit zelf aanvragen zonder tussenkomst of betrokkenheid van je werkgever door contact op te nemen met de Arbodienst waar het bedrijf waar je werkt een contract mee heeft. Vaak zijn deze gegevens opgenomen in een personeelshandboek.



Je kunt ook gebruikmaken van informatie en ondersteuning die wordt geboden door bijvoorbeeld het [Ministerie van Sociale Zaken en werkgelegenheid](#).



Of kijk in de [CAO](#) voor meer informatie over zwangerschapsverlof.