

Samenvatting

Dossier Zwangerschap en Werk

Zwangerschap en werk

Zijn er in uw bedrijf werknemers met kinderwens of zwangere werknemers? Of geeft één van de werknemers borstvoeding? Zowel voor als tijdens de zwangerschap, maar ook na de bevalling kan uw werk invloed hebben op de zwangerschap of de gezondheid van uw kind. Werkgevers moeten volgens de wet zorgen voor een veilige en gezonde werkomgeving voor deze werknemers.

De invloed van werk op zwangerschap gaat verder dan de 9 maanden zelf.

Het gaat om:

- Mannen en vrouwen met een kinderwens
- Zwangeren
- Medewerkers die net zijn bevallen, in de eerste maanden na het bevallingsverlof
- Medewerkers die borstvoeding geven

Wat zegt de wet erover?

Volgens de Arbo-wet moet een werkgever op 3 manieren aandacht besteden aan werknemers met kinderwens, tijdens de zwangerschap of vlak na de bevalling,

1. In de Risico-inventarisatie en evaluatie (RI&E) (*artikel 5*): Wat zijn de risico's in het werk en welke maatregelen zijn nodig om schadelijke gevolgen te voorkomen?
2. De werkplek mag geen gevaar opleveren voor de gezondheid of veiligheid.
3. Een werkgever moet voorlichting en instructie geven (*artikel 8*): over de risico's, maatregelen en het zwangerschapsbeleid.

Uitgebreide informatie over de Arbo-wet is te vinden in hoofdstuk 4, Wetgeving en in de [Arbowet](#): zoekterm Arbo-wet.

Aandacht 2 soorten risicofactoren

Twee soorten risicofactoren kunnen invloed hebben op het werken voor, tijdens en na de zwangerschap:

- A. Werkgebonden risicofactoren.
- B. Persoonsgebonden risicofactoren: tijdens de zwangerschap en in de eerste maanden na de bevalling (postpartumperiode) kunnen complicaties optreden. Zij hebben invloed op de belastbaarheid van de vrouw in het werk.

A. Werkgebonden risicofactoren

Telkens moet men systematisch nagaan welke factoren een rol spelen en welke maatregelen nodig zijn om het werk veilig te kunnen blijven doen. Het gaat om:

- Tijdens de gehele zwangerschap (tot 3 maanden na de bevalling) moeten tillen, bukken, hurken of knielen zoveel mogelijk worden voorkomen. Het maximum tilgewicht is 10 kilo. Vanaf 20 weken maximaal 10x5 kilo per dag. Vanaf 30 weken maximaal 5x5 kilo per dag. Hurken, knielen, bukken of staand voetpedalen bedienen mag vanaf 6 maanden nog maar één uur per dag. Zie [dossier zwangeren](#), paragraaf 1.1.2, fysieke belasting.
- Geadviseerd wordt ervoor te zorgen dat de zwangere vanaf de 20^e week per dag niet meer dan 3 uur loopt, 2 uur staat, 25 keer bukt, 5x10 kg tilt en 5 keer trappen loopt
- Een zwangere is niet verplicht dit te werk te doen, het advies is vanaf de 20^e week nachtdiensten en onregelmatig werk te vermijden. Zie dossier zwangeren, paragraaf 1.1.3, onregelmatige werktijden
- Stress is ongezond als er bijvoorbeeld onvoldoende tijd is om te herstellen. In de zwangerschap moet men werk met stress beperken en agressie vermijden. Zie [dossier zwangeren](#), paragraaf 1.1.4.1 en 1.1.4.2, werkdruk / agressie.
- Werken met lood en loodwit is verboden. Ook mag een zwangere niet worden blootgesteld aan stoffen die schadelijk zijn voor zwangeren of voor het ongeboren kind. Dit werk hoeft men niet te doen in de zwangerschap. Zie [dossier zwangeren](#), paragraaf 1.1.5, chemische factoren
- Sommige infectieziekten kunnen schadelijk zijn voor het ongeboren kind: voorbeelden hiervan zijn waterpokken en toxoplasmose. Zwangere vrouwen mogen dit werk niet doen als ze een risico lopen besmet te worden. Zie dossier zwangeren, paragraaf 1.1.6, biologische agentia

- Dit werk mag een zwangere alleen doen onder strikte voorwaarden, er zijn hiervoor duidelijke grenswaarden. Zie [dossier zwangeren](#), paragraaf 1.1.7, ioniserende straling
- Zwangeren hoeven geen werk te doen in onbehaaglijke klimaatomstandigheden. Zie [dossier zwangeren](#), paragraaf 1.1.9, temperaturen
- Zwangeren mogen niet werken als het geluid harder is dan 80 decibel. Zie [dossier zwangeren](#), paragraaf 1.1.10, lawaai
- Een zwangere mag geen werkzaamheden doen waarbij te grote trillingen of schokken optreden. Zie [dossier zwangeren](#), paragraaf 1.1.11, trillingen
- Een zwangere hoeft geen werk te doen waarbij zij direct in contact komt met ultrasonore trillingsbronnen. Zie [dossier zwangeren](#), paragraaf 1.1.12, ultrasone trillingen
- Zwangeren mogen geen werk onder overdruk verrichten (bijvoorbeeld duikarbeid, caissonarbeid). Zie [dossier zwangeren](#), paragraaf 1.1.13, overdruk
- Zie [dossier zwangeren](#), paragraaf 1.1.14, hoogte.

In elke functie spelen één of meerdere risicofactoren een rol. Informatie over de invloed van deze risicofactoren staan in paragraaf 1.1 van dit kennisdossier, beschrijving van risico's. Soms het nodig een arbodienst of arbodeskundige te raadplegen om te bepalen of een werknemer het werk kan blijven doen.

Limieten (grenswaarden)

- Voor bijna alle bovengenoemde risicofactoren is een wettelijke limiet (grenswaarde) waar men rekening mee moet houden. De limieten staan genoemd in verschillende delen van de Arbowet of de Arbeidstijdenwet. In hoofdstuk 4 kan men zelf opzoeken wat de regels zijn.
- De bedrijfsartsen hebben in hun richtlijn de limieten soms wat scherper gesteld. Dit geldt bijvoorbeeld voor werktijden en infectieziekten. Deze limieten zijn gebaseerd op wetenschappelijk onderzoek. Ze staan toegelicht in bijlage 1 van deze richtlijn. '[Handelen van de bedrijfsarts bij werknemers tijdens de zwangerschap en in de postpartumperiode](#)'. Postpartum betekent de tijd na de bevalling, tot ongeveer 6 maanden.
- Werkgevers en werknemers hebben samen een hulpmiddel gemaakt: een [handreiking](#) om een arbocatalogus te maken. Hierin staan ook een aantal limieten genoemd. Deze limieten lijken erg op die uit de wetgeving en de richtlijn van de bedrijfsartsen.

Maatregelen werkgebonden risicofactoren

Om het werk te kunnen blijven doen zijn soms maatregelen nodig. Aanbevelingen om het werk aan te passen staan beschreven in hoofdstuk 6 Beheersmaatregelen.

B. Persoonsgebonden risicofactoren

Tijdens de zwangerschap en na de bevalling kunnen problemen en ziektes optreden die invloed hebben op de belastbaarheid van de vrouw, ook in het werk. De zwangere of pas bevallen vrouw krijgt van de bedrijfsarts het advies haar werk- of werktijden aan te passen. Deze *persoonsgebonden risicofactoren* kunnen op 4 manieren ontstaan, als gevolg van:

1. Een chronische ziekte of eerder gezondheidsklachten, denk aan suikerziekte, rugklachten, een hoge bloeddruk of een depressie.
2. Gezondheidsproblemen tijdens een vorige zwangerschap, zoals bijvoorbeeld HELLP syndroom, suikerziekte of een te vroeg geboren kind.
3. Gezondheidsklachten of aandoeningen tijdens de huidige zwangerschap: het kind groeit niet goed, een tweelingzwangerschap, of er is sprake van hoge bloeddruk, of erge vermoeidheid.
4. Gezondheidsklachten of aandoeningen tijdens de eerste maanden na de bevalling: denk aan bekkenklachten, problemen met de schildklier, de gevolgen van een gecompliceerde bevalling, of een depressie na de bevalling.

Maatregelen persoonsgebonden risicofactoren

Maatregelen betekenen vaak een aanpassing van het werk. Neem het voorbeeld van de zwangere werknemer die tijdens een vorige zwangerschap een vroeggeboorte heeft doorgemaakt. De kans dat ze weer een te vroeg geboren kind krijgt is groter. Of stel dat ze een hoge bloeddruk heeft of rugklachten. Zwangerschap kan de kans op het verergeren van deze klachten of aandoeningen vergroten. Rekening houden met de belasting in het werk, bijvoorbeeld beperken van zwaar lichamelijk werk kan nadelige gezondheidseffecten voorkomen. In bijlage 2 van de [NVAB richtlijn over zwangerschap, postpartumperiode en werk](#) vindt u meer informatie.

Wie gaan er slim om met dit probleem

In Nederland bestaan er allerlei voorbeelden hoe werkgevers, werknemers en arbodiensten problemen van werknemers voor, tijdens en na de zwangerschap aanpakken:

Werkgevers en werknemers

Om bedrijfstakingen en sectoren te ondersteunen bij het maken van een arbocatalogus, heeft de Stichting van de Arbeid (STAR) een handreikingen uitgegeven over arbomaatregelen bij zwangerschap en arbeid. De "[Handreiking zwangerschap en arbeid](#)" beschrijft hoe bedrijven en organisaties aanvullende arbomaatregelen kunnen vaststellen

Brancheafspraken

Veel branches maken afspraken en leggen die vast in een arbocatalogus. In diverse arbocatalogi wordt aandacht besteed aan zwangerschap en borstvoeding. Goede voorbeelden zijn die van de branches Kinderopvang, Primair onderwijs, Ziekenhuizen, Horeca. Meer informatie is te vinden in paragraaf 5.3 Brancheafspraken.

Zwangerschapswens spreekuur

Er zijn arbeidsomstandigheden die vóór de bevruchting van belang zijn voor het verloop en de uitkomst van de zwangerschap. Het gaat vooral om gevaarlijke stoffen, infectieziekten en straling. Aandacht voor deze arbeidsomstandigheden al voor de zwangerschap kan deze gevolgen voorkomen. Blootstelling aan schadelijke werkfactoren kan juist dan worden aangepast. Een groep bedrijfsartsen heeft voor de website www.zwangerwijzer.nl een module werk ontwikkeld. Ook heeft ze het RIVM geholpen bij de [toolkit](#) over kinderwens, zwangerschap en werk. Deze websites ondersteunen professionals, werknemers en werkgevers op het over kinderwens, zwangerschap en werk.

Zwangeren spreekuur bij bedrijfsarts

Uit onderzoek blijkt dat driekwart van de zwangeren in Nederland geen voorlichting krijgt over allerlei zaken rondom de combinatie zwangerschap en werk. Goede voorlichting is zo belangrijk omdat het onnodig verzuim en negatieve gevolgen kan voorkomen. Een oplossing hiervoor is om aan het begin van de zwangerschap een keer langs de bedrijfsarts te gaan voor een vrijwillig preventief consult. Tijdens het zwangeren spreekuur (preventieve consult) zet de bedrijfsarts op een rij of er werkgebonden risico's zijn voor de zwangerschap. Ook bekijkt de bedrijfsarts de medische voorgeschiedenis van de zwangere. Zijn er zaken in het werk waar rekening mee moet worden gehouden in de zwangerschap? Als het nodig is bespreekt de bedrijfsarts preventieve maatregelen en werkaanpassing. Hieruit volgt een plan van aanpak voor de werkgever. De bedrijfsarts geeft daarnaast voorlichting over regelingen, bijvoorbeeld over extra rusttijden en het combineren van borstvoeding en werk. Zonodig worden afspraken gemaakt voor verdere begeleiding tijdens de zwangerschap of in de postpartumperiode. Meer informatie hierover staat in paragraaf 7.2.2 Preventief consult tijdens zwangerschap.

Wanneer naar de bedrijfsarts?

- Vóór de zwangerschap: bij vragen over gevaarlijke stoffen, infectieziekten en straling.
- Tijdens de zwangerschap: bij vragen over werkomstandigheden of bij aandoeningen tijdens de zwangerschap, van de zwangere zelf of het ongeboren kind. Ook kan men vragen over borstvoeding en werk het beste voor het begin van het zwangerschapsverlof bespreken.
- Na de bevalling: wanneer de bevalling niet goed verlopen is en de zwangere gezondheidsklachten heeft of bij vragen over de borstvoeding.

Borstvoeding

Een werkgever moet aan een medewerker de mogelijkheid bieden om borstvoeding te geven of te kolven. De werkgever moet dit ondersteunen door tijd (zie paragraaf 4.4. Overige nationale wetgeving) te geven (betaald verlof) en door een ruimte, zie paragraaf 4.2 arbobesluit, ter beschikking te stellen. In de praktijk blijkt dat dit niet altijd even makkelijk is. Niet zelden moet een medewerkster tussen vergaderingen door, onder fronsende blikken van collega's en leidinggevende zich even snel terugtrekken in de bezemkast of op het toilet om te kolven. Maar er zijn ook goede voorbeelden in overvloed. Zie hiervoor hoofdstuk 11 Praktijkverhalen. Werkt een vrouw die borstvoeding geeft met gevaarlijke stoffen die schadelijk zijn voor de baby, dan hoeft zij dat werk niet te doen. Zij moet wel vervangend werk verrichten als dat beschikbaar is.

Andere praktijkverhalen

Er zijn nog meer goede voorbeelden over werknemers, werkgevers en hulpverleners die slim omgaan met de combinatie zwangerschap en werk.

Hoe gaat dat met zwangere werknemers in mannenberoepen? Ook gynaecologen hebben meegedacht aan oplossingen voor hun werkende zwangere patiënten. En wat te denken van de vrouwelijke huisartsen in opleiding: 80% is zwanger! Zij hebben te maken met allerlei risico's. Samen met arbodeskundigen heeft hun werkgever een handig instrument gemaakt voor een veilige werkplek. Zie meer voorbeelden in hoofdstuk 11 Praktijkverhalen.