

Folder zwangerschap

Gefeliciteerd! Je bent zwanger. Er breekt een bijzondere tijd aan. Ongetwijfeld heb je daarover een aantal vragen.

Een van de onderwerpen waar je vragen over zou kunnen hebben is je werkomstandigheden. Deze folder is bedoeld om je informatie te geven over wat jij en je werkgever kunnen doen om de zwangerschap zo goed mogelijk te laten verlopen.

Meld zwangerschap altijd aan je werkgever.

Iedere werknemer heeft recht op een veilige en gezonde werkplek. Voor zwangere vrouwen gelden soms extra beschermende maatregelen.

Deze aanvullende maatregelen zijn bijvoorbeeld nodig om vroeggeboorte of een miskraam te voorkomen of om het ongeborn kind te beschermen tegen aangeboren afwijkingen.

Bovendien is een zwangere vrouw minder belastbaar. Daardoor kunnen bepaalde risico's een groter effect op de gezondheid hebben. Het is dus belangrijk om je werkgever tijdig te informeren. Alleen dan kan hij de juiste maatregelen treffen.

De rol van de werkgever

Als onderdeel van de Risico-Inventarisatie en Evaluatie moet elke werkgever (laten) inventariseren of er extra maatregelen voor zwangere medewerkers nodig zijn. Je werkgever is verder verplicht om zwangere medewerkers hierover te informeren. Bijvoorbeeld rondom lichamelijk zwaar werk, gevaarlijke stoffen, nachtarbeid en geluid.

De bedrijfsarts

Je werkgever adviseert je bovendien om voor een preventief consult naar de bedrijfsarts te gaan. Deze bepaalt in overleg met jou welke beperkingen er eventueel zijn en welke maatregelen er mogelijk op de werkvloer genomen moeten worden. De bedrijfsarts geeft deze adviezen schriftelijk aan jou en je werkgever. Op grond daarvan maken jij en je werkgever of leidinggevende afspraken over je inzetbaarheid in de maanden tot aan het zwangerschapsverlof. Als er aanpassingen in je werk nodig zijn, is aan te bevelen het zogenaamde RAAK-principe te volgen:

R: Risico's wegnemen binnen de eigen functie en de eigen werkplek; Als dat redelijkerwijs niet kan, volgt de volgende stap:

A: Aanpassing van het werk en / of aanpassing van de werk- en rusttijden; Als dat redelijkerwijs niet kan, volgt de volgende stap:

A: Ander werk; Als dat redelijkerwijs niet kan, volgt de volgende stap:

K: Keerpunt in de benadering, namelijk het vrijstellen van het verrichten van arbeid. (In dat geval neemt het UWV de loonbetaling over.)

Wettelijke regels voor de belangrijkste risico's in de bakkerij en zoetwarenindustrie

Lichamelijk zwaar werk

Tijdens de zwangerschap en tijdens het geven van borstvoeding kan het lichaam minder zwaar belast worden.

Zwangere medewerkers en medewerkers die borstvoeding geven mogen daarom tijdens de zwangerschap een aantal werkzaamheden niet uitvoeren.

Periode	Niet toegestane werkzaamheden.
Tijdens de hele zwangerschap en tot 3 maanden daarna:	Meer tillen dan 10 kg in één keer.
Vanaf de twintigste week	Vaker dan 10x per dag gewichten van meer dan 5 kg tillen
Vanaf de dertigste week van de	Vaker dan 5x per dag gewichten van meer

zwangerschap	dan 5 kg tillen Dagelijks meer dan eenmaal per uur hurken, knielen, bukken of staande voetpedalen bedienen
--------------	---

Bron: Arbobesluit art 5.13a

Werkstress

Werkstress heeft nadelige gevolgen voor de zwangerschap en het ongeboren kind. Bovendien veranderen er tijdens de zwangerschap allerlei dingen in je lichaam waardoor je belastbaarheid verandert. Het is belangrijk om samen met de werkgever te kijken op welke manier je gezond aan het werk kunt blijven.

Ploegendienst en nachtarbeid

Ook ploegendienst en nachtarbeid kunnen nadelige gevolgen voor de zwangerschap en het ongeboren kind hebben.

De wettelijke voorschriften hierbij zijn:

- De zwangere werkneemster heeft recht op een bestendig en regelmatig arbeids- en rusttijdenpatroon.
- De werkneemster kan niet worden verplicht tot nachtarbeid (tussen 24.00 en 6.00 uur) tenzij de werkgever aannemelijk maakt dat dit redelijkerwijs niet kan worden gevegd.
- De arbeid wordt zodanig ingericht, dat rekening wordt gehouden met haar specifieke omstandigheden. Als daartoe een verzoek wordt gedaan door een zwangere werkneemster, voldoet de werkgever daar aan binnen een redelijke termijn.

Geluid en trillingen

Een zwangere medewerker mag niet worden blootgesteld aan te hoge geluidniveaus. Maximaal is 80 dB(A) of piekgeluiden boven 112 Pa. Ook lichaamstrillingen of schokken met een versnelling van meer dan 0,25 m/s² dienen te worden vermeden. In de risico-inventarisatie van het bedrijf hoort vermeld te zijn op welke werkplekken deze normen worden overschreden.

Meer informatie:

Handreiking Zwangerschap en Arbeid (van de Stichting van de Arbeid)

Daar vind je ook informatie over beschermende regels die gelden voor de periode van borstvoeding.