

Factsheet Zwangerschap en werk

Beschrijving

Een goede bescherming tijdens de zwangerschap en de periode van borstvoeding start met goede beheersing van de arbeidsomstandigheden en een veilige en gezonde werkomgeving. Bij zwangerschap, borstvoeding of kolven zijn daarnaast extra maatregelen nodig.

Doelgroep en doel

Deze factsheet is bedoeld voor zwangere en pas bevallen medewerksters. Voor de Arbeidsomstandighedenwet geldt een medewerkster pas zwanger als ze haar zwangerschap heeft gemeld bij de werkgever.

Het doel is om te zorgen dat het werk geen nadelige invloed heeft op moeder en (ongeboren) kind, zowel tijdens de zwangerschap als in de eerste maanden dat iemand weer aan het werk gaat na de bevalling.

Richtwaarden

Beperkingen voor een medewerkster	Periode
dagelijks niet meer dan eenmaal per uur hurken, knielen, bukken of staand voetpedalen bedienen	laatste 3 maanden van de zwangerschap
niet meer dan 10 kilo tillen in 1 handeling	hele zwangerschap en tot 3 maanden na bevalling
niet meer dan 10 keer per dag gewichten van meer dan 5 kilo tillen	vanaf de 20 ^e week van de zwangerschap
niet meer dan 5 keer per dag gewichten van meer dan 5 kilo tillen	vanaf de 30 ^e week van de zwangerschap

Maatregelen

Tijdens de zwangerschap

- Inventariseer welke werkzaamheden fysiek belastend zijn voor zwangere vrouwen.
- Bespreek risico's met betrokkenen. Maak duidelijke afspraken met de zwangere en haar collega's en zorg dat die worden nagekomen.
- Zorg dat de zwangere uitsluitend werkzaamheden doet die geen nadelige invloed hebben op de zwangerschap.

Na de bevalling en herstelperiode

- Tot 6 maanden na de bevalling moet de belasting (langzaam) opgebouwd worden. Dan gaat het vooral om tillen, dragen van lasten, duwen en trekken.
- Zorg dat er een ruimte is om af te kolven of borstvoeding te geven. Als die ruimte er niet is, moet de medewerker tijd krijgen om op een andere plaats af te kolven of het kind te voeden.

Verbetercoach

Heb je nog vragen of hulp nodig bij het beoordelen van de fysieke belasting in je bedrijf neem dan vrijblijvend contact op met de Verbetercoaches van 5xBeter.

Bel 0800 - 555 50 05

Email info@5xbeter.nl

Zij geven kosteloos, praktisch en onafhankelijk advies op maat.