

## **Zwangerschap en lichamelijk zwaar werk en het zwangeren protocol**

Lichamelijk zwaar werk (fysieke belasting) en fysieke vermoeidheid in het tweede en derde trimester van de zwangerschap kunnen nadelige gevolgen hebben voor de zwangerschap en het ongeboren kind. Ook leidt lichamelijk zwaar werk tot zwangerschapsgerelateerd verzuim en tot beperking van de werkhervatting na de bevalling.

Fysieke belasting bestaat uit:

- ☑ Het leveren van kracht, zoals bij dragen, tillen, duwen en trekken;
- ☑ Belastende werkhoudingen, waaronder lang staan, bukken, hurken of knielen;
- ☑ Energetische belasting, zoals (trap)lopen;
- ☑ Repeterende bewegingen;
- ☑ Iedere werkgever moet maatregelen nemen gericht op het voorkomen en beperken van fysieke belasting. In de zwangerschap en de periode van borstvoeding zijn aanvullende maatregelen noodzakelijk.

### **Een werknemer heeft zojuist gemeld dat zij zwanger is**

1. Ga na bij welke werkzaamheden het noodzakelijk is dat de zwangere werknemster (a) veel kracht levert, (b) werkt in een belastende houdingen (c) veel energie levert. Ga na of de grenswaarden onder punt 2 worden overschreden.
2. Hanteer de onderstaande grenswaarden. Deze zijn gebaseerd op wetenschappelijk onderzoek. De grenswaarde geeft het niveau van lichamelijke belasting waarmee 50% van de zwangere werknemsters duidelijk moeite mee had in de genoemde periode.

| Periode van de zwangerschap                  | Grenswaarden <sup>1</sup>  |
|--|--|
| Gedurende de gehele zwangerschap             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• De noodzaak om te bukken, hurken of knielen zoveel mogelijk voorkomen;</li> <li>• De noodzaak om met de hand gewichten te tillen zoveel mogelijk beperken;</li> <li>• Het in één handeling te tillen gewicht mag niet hoger zijn dan 10 kilogram.</li> </ul>              |
| Vanaf de twintigste week van de zwangerschap | Gewichten van meer dan 5 kilogram mogen niet meer dan 10 keer per dag met de hand worden getild.   |
| Vanaf de dertigste week van de zwangerschap  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gewichten van meer dan 5 kilogram mogen niet meer dan 5 keer per dag met de hand worden getild;</li> <li>• Zwangere werknemsters mogen niet worden verplicht dagelijks meer dan eenmaal per uur te hurken, knielen, bukken of staande voetpedalen te bedienen.</li> </ul> |

Er bestaat veel bewijs voor het schadelijke effect van langdurig staan op de zwangerschap en het ongeboren kind. Hoe langer de zwangere werkneemster staat, des te groter het schadelijke effect. Als grenswaarde wordt daarom aanbevolen:

Periode van de zwangerschap Grenswaarden

| Periode van de zwangerschap      | Grenswaarden  |
|----------------------------------|---|
| Gedurende de gehele zwangerschap | Staan dient zoveel mogelijk beperkt te worden, vooral in het derde trimester van de zwangerschap. |

Voor energetisch belastend werk is geen grenswaarde in de zwangerschap beschikbaar. Hier is de herstelperiode van inspanning / lichamelijke vermoeidheid een goede indicator.

3. Tref maatregelen in het tweede en derde trimester van de zwangerschap als de fysieke belasting te hoog is of de zwangere medewerkster fysiek vermoeid is. Volg hierbij het RAAK-principe (zie figuur RAAK principe).

Bewaak de randvoorwaarden bij het treffen van maatregelen:

- Voorkom dat verhoging van de (fysieke) belasting van collega's optreedt.
- Voorkom dat het aanpakken van een bepaalde vorm van fysieke belasting (bijvoorbeeld tillen) leidt tot de introductie van een andere vorm van fysieke belasting (bijvoorbeeld bij duwen en trekken). Het middel mag niet erger worden dan de kwaal.

4. Laat bijvoorbeeld door een bedrijfsfysiotherapeut of adviseur fysieke belasting houdings- en bewegingsinstructie geven aan zwangere werkneemster, waarin (op de werkplek) specifiek wordt ingegaan op de uit te voeren werkzaamheden en de zwangerschap.

### **Een werkneemster heeft zojuist gemeld dat zij borstvoeding geeft of wil gaan geven**

Onderzoek laat zien dat lichamelijk zwaar werk geen invloed heeft op de borstvoeding. Aanvullende maatregelen gericht op lichamelijke belasting zijn in deze periode - met het oog op de borstvoeding - daarom niet nodig.

### **Preventieve maatregelen**

- Zorg dat in de RI&E aandacht wordt besteed aan lichamelijk zwaar werk in relatie tot zwangerschap.
- Informeer werkneemsters bij indiensttreding - als onderdeel van de bredere voorlichting over lichamelijke belasting - over de risico's van lichamelijk zwaar werk voor de zwangerschap en het ongeboren kind.
- Formuleer zo specifiek mogelijk de aanvullende maatregelen voor zwangere werkneemsters.

### **Tot slot**

Bij iedere stap geldt: vraag bij twijfel of onduidelijkheid om advies aan de arbodienst, een kerndeskundige (zoals een bedrijfsarts of arbeidshygiënist) of een ergonomo.