

## Checklist Gezond en veilig werken tijdens zwangerschap




Deze lijst is door de medewerker te gebruiken als eerste inventarisatie van de mogelijke risicofactoren bij zwangerschap, borstvoeding (lactatie) en werk en het basisadvies daarbij. Tevens helpt deze lijst bij de voorbereiding van een eventueel (preventief) gesprek met de bedrijfsarts. Een dergelijk preventief consult bij de bedrijfsarts wordt sterk aangeraden. De bedrijfsarts kan ook om advies worden gevraagd voorafgaand aan de zwangerschap. De werkgever is verplicht om uw werk zo te organiseren dat het geen schadelijke gevolgen heeft voor:








- de zwangerschap;
- het ongeboren kind;
- jezelf.

### Werkwijze

Persoonsgebonden (A) of werkgerelateerde (B) risicofactoren kunnen interfereren met een gezonde zwangerschap. Deze checklist is een handvat voor inventarisatie van relevante risicofactoren en een aanknopingspunt voor (maatwerk) advies voor de beheersing van deze risico's. De bedrijfsarts kan ook overige arbodeskundigen raadplegen, maar heeft wel de regie over het te geven advies.

A) <b>Beoordeling persoonsgebonden risicofactoren</b> (door bedrijfsarts samen met jou in het gesprek)			
Persoonsgebonden factoren	Relevant?		Advies beheersing risico
	Ja	Nee	
Medische factoren, persoonlijk			Maatwerk advies door bedrijfsarts

B) <b>Beoordeling werkgerelateerde risicofactoren</b> (door bedrijfsarts samen met jou in het gesprek; de bedrijfsarts raadpleegt zo nodig ook overige deskundigen wanneer een (maatwerk) advies nodig is)			
Werkgebonden factor, algemeen	Relevant?		Advies beheersing risico
	Ja	Nee	
 Belastung      Belastbaarheid Mentale belasting			<b>Basis advies:</b> *Stress beperken, overleg met de leidinggevende over het verminderen van de werkdruk. *Agressie en ongewenste omgangsvormen vermijden Maatwerk gewenst? – vraag advies bedrijfsarts
 Werktijden			<b>Basis advies zwangerschap tot 6 maanden na bevalling:</b> *Regelmatig arbeidspatroon, zonder overwerk *Geen nachtdiensten na 20 <sup>e</sup> week (geen werk tussen 23.00 en 07.00 uur). *Maximaal 9 uur per dag te werken en max. 40 uur per week. *Wettelijk recht: zo nodig opnemen van een achtste van de werktijd om extra rusttijd of pauzes te nemen. Maatwerk gewenst? –vraag advies leidinggevende of bedrijfsarts
 Fysieke belasting			<b>Basis advies voor zwangerschap én lactatie:</b> *Beperk zoveel mogelijk tillen, dragen, bukken, hurken of knielen. *Maximaal 10 kg tillen. Maximaal toegestane tilfrequentie verminderen naarmate zwangerschap vordert. *Voorkom lang staan, maximaal toegestane tijdsduur verminderen naarmate zwangerschap vordert. Maatwerk gewenst? – vraag advies arbo adviseur A&M of Arbo- en Milieucoördinator Faculteit der Bètawetenschappen

 Geluid		<p><b>Basis advies voor zwangerschap:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>*Beheers blootstelling aan schadelijk geluid.</li> <li>*Geluidsniveau werkdag max 80 dB(A) en piekniveau max. 135 dB(C).</li> <li>* Voor ultrasonore luchtrillingen geldt dat je niet mag werken met frequenties boven 20kHz waarbij de blootstelling hoger is dan 110dB(A) per tertsband (bron: <a href="http://Trillingen%20en%20geluid%20tijdens%20de%20zwangerschap">Trillingen en geluid tijdens de zwangerschap (rivm.nl)</a>).</li> </ul> <p>Maatwerk gewenst? – vraag advies arbeidshygiënist A&amp;M of Arbo- en Milieuoördinator Faculteit der Bètawetenschappen</p>
 Reizen		<p><b>Basis advies voor zwangerschap:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>*Ga <u>ruim</u> vóór vertrek naar een reizigersadvies- en vaccinatiebureau voor een persoonlijk advies.</li> <li>*Zwanger en vliegen is na 36 weken bij de meeste luchtvaartmaatschappijen niet toegestaan.</li> <li>*Bij zwangerschap wordt het slikken van malariapillen afgeraden.</li> <li>*Ga bij voorkeur niet naar landen waar de mug die zikavirus overbrengt voorkomt.</li> </ul> <p>Info:  <a href="https://www.travelclinic.com/97/zwangerschap-reizen.htm">https://www.travelclinic.com/97/zwangerschap-reizen.htm</a>  <a href="https://www.rivm.nl/vragen-en-antwoorden-zikavirus">https://www.rivm.nl/vragen-en-antwoorden-zikavirus</a></p> <p>Maatwerk gewenst? – vraag advies aan de bedrijfsarts of huisarts.</p>
<b>Werkgebonden factor, specifiek (bv. laboratoria)</b>	<b>Relevant?</b> Ja      nee	<b>Advies beheersing risico</b>
 Chemische stoffen (kankerverwekkend, reprotoxisch, mutageen)		<p><b>Basis advies voor zwangerschap én lactatie:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>*Geen werk met metallisch lood en zijn verbindingen.</li> <li>*Geen werk met genotoxische stoffen.</li> <li>*Geen relevante <i>blootstelling</i> aan stoffen met kankerverwekkende, mutagene, reproductietoxische eigenschappen = te herkennen aan de H-zinnen (Hazard) H340, H341, H350, H351, H360, H361, H362</li> </ul> <p>Wetgeving: Arbobesluit artikel 4.108</p> <p>Maatwerk gewenst? – vraag advies arbeidshygiënist A&amp;M of facultaire Arbo- en Milieuoördinator</p>
 Ioniserende straling		<p><b>Basis advies voor zwangerschap én lactatie:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>*Zwangerschap altijd (verplicht) melden aan de verantwoordelijk stralingsdeskundige van de afdeling. Deze stelt een risicoanalyse op en gaat na of er maatregelen nodig zijn.</li> <li>*Vanaf melding geldt een blootstellingslimiet van 1 mSv.</li> </ul> <p>Maatwerk gewenst? – vraag advies coördinerend stralingsdeskundige Faculteit der Bètawetenschappen</p>
 Niet-ioniserende straling: magneetvelden en elektromagnetische velden (EMV)		<p><b>Basis advies voor zwangerschap:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>*Magneetvelden: een grens die vaak wordt aangehouden voor zwangere vrouwen, is de norm voor pacemakerdragers: &lt; 0,5 mT.</li> <li>*EMV: blootstellingslimiet volgens de 'Aanbeveling beperking blootstelling bevolking aan elektromagnetische velden in het radiofrequente gebied (0 Hz tot 300 GHz)' 1999/519/EG.</li> </ul> <p>Adviezen voor specifieke agentia staan beschreven in de <a href="https://nvab-online.nl/richtlijnen/richtlijnen-NVAB/richtlijn-Zwangerschap-postpartumperiode-en-werk">https://nvab-online.nl/richtlijnen/richtlijnen-NVAB/richtlijn-Zwangerschap-postpartumperiode-en-werk</a></p> <p>Maatwerk gewenst? – vraag advies arbeidshygiënist A&amp;M of Arbo- en Milieuoördinator/centrale BVF Faculteit der Bètawetenschappen</p>
 Biologische agentia		<p><b>Basis advies voor zwangerschap:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>*Geen werk met Toxoplasma, Rubella virus, <i>Listeria monocytogenes</i>.</li> <li>*Beheersing <i>blootstelling</i> andere agentia die kunnen interfereren met gezonde zwangerschap (bijvoorbeeld Hepatitis B, HIV, CMV, Parvo B19, Varicella, Morbilli, Lyme Borreliose, Syfilis, Zikavirus)</li> </ul> <p>Adviezen voor specifieke agentia staan beschreven in de <a href="https://nvab-online.nl/richtlijnen/richtlijnen-NVAB/richtlijn-Zwangerschap-postpartumperiode-en-werk">https://nvab-online.nl/richtlijnen/richtlijnen-NVAB/richtlijn-Zwangerschap-postpartumperiode-en-werk</a></p> <p>Maatwerk gewenst? – vraag advies arbeidshygiënist A&amp;M of Arbo- en Milieuoördinator/centrale BVF Faculteit der Bètawetenschappen</p>
 Inhalatie anesthetica		<p><b>Basis advies voor zwangerschap én lactatie:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>*Geen werk met Lachgas en Halothaan.</li> <li>*Beheersing <i>blootstelling</i> andere inhalatie anesthetica.</li> <li>*Voorkom gebruik niet-gesloten systeem zonder bronafzuiging (bijv. kapnarcose).</li> </ul> <p>Maatwerk gewenst? – vraag advies arbeidshygiënist A&amp;M of Arbo- en Milieuoördinator Faculteit der Bètawetenschappen</p>



Ultrasonore Trillingen

**Basis advies:**

\*Geen direct contact met ultrasonore trillingsbron.

\*Geen blootstelling aan frequenties boven 20kHz waarbij de blootstelling hoger is dan 110dB(A) per tertsband.

Maatwerk gewenst?– vraag advies arbeidshygiënist A&M of Arbo- en Milieuoördinator Faculteit der Bètawetenschappen