

## Zwangerschap en borstvoeding in relatie tot werk

HRMAM, afdeling Arbo en Milieu, maart 2024

### Gezond en veilig werken tijdens zwangerschap: informatie bij individuele vragen over zwangerschap en werk

Deze lijst is door de medewerker te gebruiken als 1<sup>e</sup> 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 gesprek met de bedrijfsarts. De bedrijfsarts werkt volgens de NVAB richtlijn <https://nvab-online.nl/richtlijnen/richtlijnen-NVAB/richtlijn-Zwangerschap-postpartumperiode-en-werk> (richtlijn 'Zwangerschap, Postpartumperiode en Werk'). 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;
- uzelf.

#### Werkwijze

Persoonsgebonden (A) of werkgerelateerde (B) risicofactoren kunnen interfereren met een gezonde zwangerschap. Deze checklist is een handvat voor inventarisatie door uzelf 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.

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

<b>B) Beoordeling werkgerelateerde risicofactoren</b> (door bedrijfsarts samen met u in het gesprek; de bedrijfsarts raadpleegt zo nodig ook overige deskundigen wanneer een (maatwerk) advies nodig is)		
Werkgebonden factor, algemeen	Relevant? Ja Nee	Advies beheersing risico
 Belasting 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 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_en_geluid_tijdens_de_zwangerschap_rivm.nl">Trillingen en geluid tijdens de zwangerschap (rivm.nl)</a>).</li> </ul> <p>Maatwerk gewenst? – vraag advies arbeidshygiënist A&amp;M of Arbo- en Milieucoördinator Faculteit der Bètawetenschappen</p>
 Reizen		<p><b>Basis advies voor zwangerschap:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* Ga ruim 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> <b>Ja</b> <b>Nee</b>	<b>Advies beheersing risico</b>
 Chemische stoffen (kankerverwekkend, reprotoxisch, mutageen)		<p>Basis advies voor zwangerschap én lactatie:</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>Arbodesluit artikel 4.108</p> <p>Maatwerk gewenst? – vraag advies arbeidshygiënist A&amp;M of facultaire Arbo- en Milieucoördinator</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 pacemaker-dragers: &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> <li>*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></li> </ul> <p>Maatwerk gewenst? – vraag advies arbeidshygiënist A&amp;M of Arbo- en Milieucoördinator/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> <li>*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></li> </ul>

			Maatwerk gewenst? – vraag advies arbeidshygiënist A&M of Arbo- en Milieucoördinator/centrale BVF Faculteit der Bètawetenschappen
	Inhalatie anesthetica		<b>Basis advies voor zwangerschap én lactatie:</b> *Geen werk met Lachgas en Halothaan *Beheersing <i>blootstelling</i> andere inhalatie anesthetica *Voorkom gebruik niet-gesloten systeem zonder bronafzuiging (bijv. kapnarcose) Maatwerk gewenst? – vraag advies arbeidshygiënist A&M of Arbo- en Milieucoördinator Faculteit der Bètawetenschappen
	Ultrasone Trillingen		<b>Basis advies:</b> *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 Milieucoördinator Faculteit der Bètawetenschappen

Contactpagina Arbo en Milieu(A&M)

[Arbo en Milieu contactpagina - Vrije Universiteit Amsterdam \(vu.nl\)](#)

Contact Arbo- en milieucoördinator / BVF Faculteit der Bètawetenschappen Huisvesting- en Gebouwzaken, W&N gebouw C-153.

*Kolfruimten*

Binnen de VU zijn in een aantal gebouwen kolfruimten aanwezig onder beheer van FCO. Zoek op VU.nl met de term 'kolfruimte' naar de locaties en toegangsmogelijkheden.

*Zwangerschapsverlof*

Informatie over zwangerschapsverlof staat op VU.nl. Zoek op VU.nl met de term 'zwangerschapsverlof'.

Meer informatie over de producten, diensten en contactpersonen van Arbo & Milieu vind je op de [Arbo en Milieu contactpagina - Vrije Universiteit Amsterdam \(vu.nl\)](#)

## Externe Bronnen / naslagwerk

*Richtlijn bedrijfsartsen:*

De richtlijn 'Zwangerschap, Postpartumperiode en Werk' is een begeleidingsrichtlijn voor het bedrijfs-geneeskundig handelen in de spreekkamer van de bedrijfsarts in geval van klachten of complicaties bij de individuele zwangere en bij de werkende moeder die na het bevallingsverlof haar werk hervat. Daarnaast is het een richtlijn om bedrijfsartsen te ondersteunen bij het vertalen van werkgebonden risicofactoren naar een preventief organisatiegericht beleidsadvies voor zwangeren en voor werkende moeders gedurende de postpartumperiode.

[Zwangerschap, postpartumperiode en werk | NVAB \(nvab-online.nl\)](#)

*Overige informatie:*

<https://www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/gelijke-behandeling-op-het-werk/zwangerschap-en-werk>

<https://www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/arbeidsomstandigheden/vraag-en-antwoord/rechten-op-aangepast-werk-aangepaste-werktijden-en-verlof-tijdens-en-na-mijn-zwangerschap>

<http://www.geluidnieuws.nl/2014/feb2014/zw.html>

arbokennisnet kennisdossier zwangeren: <https://www.arbokennisnet.nl/kennisdossiers/bijzondere-groepen/zwangerschap-en-werk/>

trillingen en geluid:

[https://www.rivm.nl/sites/default/files/2019-10/011630\\_FS\\_Informatieblad%20informatieblad\\_V2\\_TG.pdf](https://www.rivm.nl/sites/default/files/2019-10/011630_FS_Informatieblad%20informatieblad_V2_TG.pdf)

<https://www.rivm.nl/zwangerschap-en-infectieziekten>

<https://www.rivm.nl/zwangerschap-en-werk>

[https://www.rivm.nl/Onderwerpen/L/Listeriose/Listeriose\\_en\\_zwangerschap](https://www.rivm.nl/Onderwerpen/L/Listeriose/Listeriose_en_zwangerschap)

RI&E: Artikel 1.41. Risico-inventarisatie en -evaluatie

*Indien in een bedrijf of inrichting een zwangere werknemer of een werknemer tijdens de lactatie werkzaam is of pleegt te zijn, wordt in de risico-inventarisatie en -evaluatie, bedoeld in artikel 5 van de wet, in het bijzonder aandacht besteed aan de niet-limitatieve lijst van agentia, procédés en arbeidsomstandigheden, opgenomen in bijlage I bij de richtlijn (zie Bijlage Richtlijn 92/85/EEG).*

## **Bijlage**

**Richtlijn 92/85/EEG van de Raad van 19 oktober 1992 inzake de tenuitvoerlegging van maatregelen ter bevordering van de verbetering van de veiligheid en de gezondheid op het werk van werkneemsters tijdens de zwangerschap, na de bevalling en tijdens de lactatie**

<https://eur-lex.europa.eu/legal-content/NL/TXT/?uri=CELEX:31992L0085>

### **Artikel 4 Evaluatie en informatie**

1. Voor alle werkzaamheden waarbij zich een specifiek risico kan voordoen van blootstelling aan de agentia, procédés of arbeidsomstandigheden waarvan een niet-limitatieve lijst in bijlage I is opgenomen, moeten de aard, de mate en de duur van de blootstelling in de betrokken onderneming en/of inrichting van de werkneemsters in de zin van artikel 2 rechtstreeks door de werkgever of door bemiddeling van de in artikel 7 van Richtlijn 89/391/EEG bedoelde beschermings- en preventiediensten worden geëvalueerd, ten einde:

- ieder risico voor de veiligheid of de gezondheid, alsmede iedere terugslag op de zwangerschap of de lactatie van de werkneemster in de zin van artikel 2 te kunnen beoordelen;
- te kunnen vaststellen welke maatregelen moeten worden genomen.

### **BIJLAGE I. NIET-LIMITATIEVE LIJST VAN AGENTIA, PROCÉDÉS EN ARBEIDSOMSTANDIGHEDEN ZOALS BEDOELD IN ARTIKEL 4, LID 1**

#### **A. Agentia**

1. Fysische agentia waarvan wordt aangenomen dat zij embryonaal/foetaal letsel en/of loslating van de placenta tot gevolg kunnen hebben, met name:

- a) schokken, trillingen of bewegingen,
- b) tillen van zware lasten dat met name voor rug en lendenen risico's kan opleveren,
- c) lawaai,
- d) ioniserende straling (\*),
- e) niet-ioniserende straling,
- f) extreme kou of hitte,
- g) bewegingen, houdingen en verplaatsingen (hetzij binnen, hetzij buiten de inrichting), geestelijke en lichamelijke vermoeidheid en andere lichamelijke belastingen in verband met de werkzaamheden van de werkneemster in de zin van artikel 2.

#### **2. Biologische agentia**

Biologische agentia van de groepen 2, 3 en 4 in de zin van artikel 2, onder d), van Richtlijn 90/679/EEG <sup>(1)</sup>, voor zover bekend is dat deze agentia of de door deze agentia noodzakelijk geworden therapeutische maatregelen de gezondheid van zwangere vrouwen en ongeboren kinderen in gevaar brengen en voor zover zij nog niet in bijlage II voorkomen.

#### **3. Chemische agentia**

De volgende chemische agentia voor zover bekend is dat zij de gezondheid van zwangere vrouwen en van het ongeboren kind in gevaar brengen en voor zover zij nog niet in bijlage II voorkomen:

- a) de bij Richtlijn 67/548/EEG <sup>(2)</sup> als R40, R45, R46 en R47 geëtiketteerde stoffen, voor zover zij nog niet in bijlage II voorkomen,
- b) de chemische agentia van bijlage I bij Richtlijn 90/394/EEG <sup>(3)</sup>,
- c) kwik en kwikderivaten,
- d) antimetabole geneesmiddelen,
- e) koolmonoxide,
- f) gevaarlijke chemische agentia die via de huid worden opgenomen.

#### **B. Procédés**

In bijlage I van Richtlijn 90/394/EEG opgenomen industriële procédés. (NVT VU)

#### **C. Arbeidsomstandigheden**

Ondergrondse werkzaamheden in de mijnen.

## **Artikel 6 Blootstellingsverboden**

*Afgezien van de algemene bepalingen betreffende de bescherming van werknemers en met name die met betrekking tot de grenswaarden van beroepsblootstelling:*

- 1. mogen zwangere werkneemsters in de zin van artikel 2, onder a), in geen enkel geval worden verplicht werkzaamheden te verrichten waarbij zij volgens de evaluatie het risico lopen van een blootstelling aan de in bijlage II, afdeling A, bedoelde agentia of arbeidsomstandigheden die hun veiligheid of gezondheid in gevaar brengt;*
- 2. mogen werkneemsters tijdens de lactatie in de zin van artikel 2, onder c), in geen enkel geval worden verplicht werkzaamheden te verrichten waarbij zij volgens de evaluatie het risico van een blootstelling lopen aan de in bijlage II, afdeling B, bedoelde agentia of arbeidsomstandigheden die hun veiligheid of gezondheid in gevaar brengt.*

## **BIJLAGE II. NIET-LIMITATIEVE LIJST VAN AGENTIA EN ARBEIDSSOMSTANDIGHEDEN ZOALS BEDOELD IN ARTIKEL 6**

### A. Zwangere vrouwen

#### **1. Agentia**

##### a) Fysische agentia

Arbeid in een atmosfeer van aanzienlijke overdruk, b.v. in hoge-drukruimten of bij diepzeeduiken.

##### b) Biologische agentia

De volgende biologische agentia:

- toxoplasma,
- rubeolavirus, behalve indien aantoonbaar is dat de zwangere werkneemster door immunisatie voldoende tegen deze agentia beschermd is.

##### c) Chemische agentia

Lood en loodderivaten, voor zover deze agentia door het menselijk organisme kunnen worden geabsorbeerd

#### **2. Arbeidsomstandigheden**

Ondergrondse werkzaamheden in de mijnen. *NVT VU*

### B. Vrouwen tijdens de lactatie

#### **1. Agentia**

##### a) Chemische agentia

Lood en loodderivaten, voor zover deze agentia door het menselijk organisme kunnen worden opgenomen.

#### **2. Arbeidsomstandigheden**

Ondergrondse werkzaamheden in de mijnen. *NVT VU*