

# Lichamelijk zwaar werk

## ...tijdens de zwangerschap

### Lichamelijk zwaar werk

Loop of sta je veel tijdens je werk of til je regelmatig kinderen of patiënten? Dan is de kans groot dat je werk lichamelijk belastend is. Heb je daarbij een kinderwens of ben je zwanger? Weet dan dat lichamelijk zwaar werk schadelijk kan zijn voor jou en je baby. Als je denkt dat je te maken hebt met lichamelijk zwaar werk, bespreek dit dan met de bedrijfsarts. Je kunt ook naar een kinderwensspreekuur bij een verloskundige in de buurt gaan of met je huisarts overleggen. Dit kan al vóórdat je zwanger wordt. Als je verder gezond bent kun je hiermee ook wachten tot je ongeveer 4 maanden zwanger bent. Dan kan jouw werk, als dat nodig is, worden aangepast.

### Wat is lichamelijk zwaar werk?

Met lichamelijk zwaar werk bedoelen we werkzaamheden waarbij je veel kracht moet leveren, zoals bij dragen, tillen, duwen en trekken. Denk bijvoorbeeld aan het sjouwen van kratten, het verplaatsen van dozen, het optillen van kinderen, patiënten of bejaarden of het duwen en trekken van rolcontainers. Ook bepaalde houdingen kunnen lichamelijk zwaar zijn, zoals veel moeten bukken, hurken, knielen (bijvoorbeeld in de kinderopvang). Ook veel (trap)lopen of lang moeten staan (bijvoorbeeld in de horeca), horen bij lichamelijk zwaar werk.

### Risico's voor de zwangerschap

Als je zwanger bent en lichamelijk zwaar werk verricht, zijn er risico's voor de zwangerschap. Met name is er meer kans dat:

- je kind te vroeg geboren wordt;
- je kind met een lager gewicht geboren wordt;
- je zelf een hoge bloeddruk of zwangerschapsvergiftiging krijgt.

Een kind dat te vroeg geboren wordt of met een te laag geboortegewicht, heeft een minder goede start vanaf de geboorte. Dit geldt ook als je zelf een hoge bloeddruk of zwangerschapsvergiftiging krijgt.

### Wat kun je zelf doen?

Ben je zwanger en verricht je lichamelijk zwaar werk? Dan is het goed om te weten dat er duidelijke wettelijke regels zijn voor de werkgever en richtlijnen voor artsen. Daarin wordt precies aangegeven wanneer en hoe je het werk aan moet passen. Ben je gezond en verloopt je zwangerschap zonder problemen? Dan is het belangrijk om vanaf de 20<sup>e</sup> week je werk aan te passen. Je doet er verstandig aan om:

- zo min mogelijk te bukken, hurken, knielen of zware gewichten te tillen;
- niet lang te staan en/of te lopen.

De precieze regels en richtlijnen hiervoor staan in de tabel verderop in de tekst.

Heb je een chronische ziekte, verloopt je zwangerschap niet helemaal normaal of was je vorige zwangerschap niet zonder problemen, dan is het misschien nodig om je werk al aan te passen voordat je zo weken zwanger bent.

Ga naar de bedrijfsarts zodra je weet dat je zwanger bent. Je werk kan dan op tijd worden aangepast. Het advies van de bedrijfsarts kun je zo nodig bespreken met je werkgever. Als je geen bedrijfsarts hebt, kun je dat ook vragen aan je huisarts, verloskundige of gynaecoloog.

### Wat je nog meer kunt doen?

Je kunt er zelf ook op letten dat je zo min mogelijk lichamelijk zwaar werk doet. Je kunt bijvoorbeeld de volgende dingen doen:

- Staand werk vervangen door zittend werk: let op een goede stoel en genoeg beenruimte.
- Werkhoogte (waar de handen het werk doen) niet lager laten zijn dan buikhoogte.
- Je werk anders indelen: het zware werk minder vaak en lang doen en afwisselen met andere taken.
- Neem af en toe een pauze extra: een zwangere heeft recht op een of meer extra pauzes, in totaal 1/8e van de werktijd, meestal is dat 1 uur per dag.
- Ga na of je steun kunt krijgen van collega's en je leidinggevende als dat nodig is.
- Blijf bewegen: fietsen en zwemmen zijn bijvoorbeeld geschikte vormen van bewegen voor zwangeren.
- Vraag ook privé om hulp: voorkom zwaar huishoudelijk werk of het veel tillen van je kleine kinderen. Vraag in de laatste maanden van je zwangerschap en de eerste maanden na de bevalling hulp van je partner, familie of vrienden.

Over al deze tips kun je ook advies vragen aan de bedrijfsarts.

### Wat moet de werkgever doen?

Werkgevers moeten er voor zorgen dat werknemers veilig en gezond kunnen werken. Je werkgever mag je geen werk laten doen dat schadelijk kan zijn voor jou of je kind. Volgens de wet moeten werkgevers zich aan de volgende regels houden:

- Het werk mag lichamelijk niet te zwaar zijn en moet binnen de regels uitgevoerd worden die in de tabel hieronder beschreven staan.
- Als jouw zwangerschap niet zonder problemen verloopt, mag je naar de bedrijfsarts voor begeleiding en adviezen. De werkgever moet het werk daar dan op aanpassen.

- Behalve de regels voor lichamelijke belasting moet de werkgever ook zorgen dat je het werk goed kunt doen, een beetje druk mag, maar niet te druk.
- De werkgever moet nieuwe werknemers informatie geven over de risico's van het werk, ook over bijvoorbeeld het risico op werkstress en hoe het bedrijf daar mee omgaat.

Als er geen mogelijkheden zijn waardoor je veilig kunt werken dan kan jouw werk worden aangepast. In het uiterste geval krijg je tijdelijk ander werk aangeboden. Of je wordt vrijgesteld van werken.

Twijfel je over mogelijke gevaren, vraag dan advies aan de bedrijfsarts.

### De Arbowet en de richtlijn van bedrijfsartsen (NVAB) geven de volgende grenzen voor lichamelijk zwaar werk:

Gehele zwangerschap	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bukken, hurken en knielen: zo weinig mogelijk;</li> <li>• Tillen: zo weinig mogelijk tillen, maximaal 10 kg,</li> <li>• Staan: zoveel mogelijk vermijden, vooral in de laatste 3 maanden van de zwangerschap</li> </ul>
Vanaf de 20 <sup>e</sup> week	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tillen: per dag niet meer dan 5 maal 10 kg tillen</li> </ul>
Vanaf de 30 <sup>e</sup> week	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tillen: per dag niet meer dan 5 maal 5 kg tillen</li> <li>• Bukken, hurken, knielen of staand een voetpedaal bedienen: niet meer dan 1 keer per uur</li> </ul>
Na de bevalling	In de eerste 6 maanden na de bevalling langzaam het lichamelijk zware werk opbouwen. Dit geldt met name voor tillen, dragen, duwen en trekken.

## Wil je meer informatie?

- [www.rivm.nl/zwangerschap/werk](http://www.rivm.nl/zwangerschap/werk)  
Op deze website vind je een brochure met veel informatie over arbeidsrisico's en zwangerschap; je vindt er ook informatiebladen over andere arbeidsrisico's.
- *Kinderen krijgen? Denk na over risico's op uw werk!*  
Een brochure over werkomstandigheden die van invloed kunnen zijn op de gezondheid van de zwangere vrouw en van het (ongeboren) kind. De folder kun je downloaden van [www.rivm.nl/zwangerschap/werk](http://www.rivm.nl/zwangerschap/werk)
- *Kinderen krijgen? Een goede start begint vóór de zwangerschap*  
Een algemene brochure over wat je zelf kunt doen om zo gezond mogelijk zwanger te worden. De brochure kun je downloaden van [www.strakswangerworden.nl](http://www.strakswangerworden.nl) --> algemene informatie. Op deze website vind je ook informatie over risico's op het werk.
- *Zwanger! Algemene informatie*  
Een brochure met algemene informatie over zwangerschap en geboorte voor zwangere vrouwen en hun partners. De brochure kun je downloaden van [www.rivm.nl/folderzwanger](http://www.rivm.nl/folderzwanger)
- [www.zwangerwijzer.nl](http://www.zwangerwijzer.nl)  
Website van het Erfocentrum en Erasmus MC. Een online zelftest waarmee je de risico's van jou en je partner al vóór de zwangerschap kunt nagaan. Ook vind je er informatie en advies op maat. Een deel van ZwangerWijzer gaat over risico's op het werk.
- <http://www.fnv.nl/themas/zwangerschap/app-werk-en-zwangerschap/>  
Een app van het FNV voor werknemers over allerlei regels rondom zwangerschap en werk.
- [www.arboportaal.nl](http://www.arboportaal.nl)  
Website van het ministerie van Sociale Zaken en Werkgelegenheid met informatie over arbeidsomstandigheden.

Heb je vragen over wetten en regels over risico's op het werk? Dan kun je op werkdagen van 8.00 tot 20.00 uur bellen met de Rijksoverheid, telefoonnummer 1400 (gratis). Ook kun je vragen naar de lijsten met stoffen waardoor afwijkingen in de genen kunnen ontstaan en voor de voortplanting giftige stoffen.

Deze tekst is ontwikkeld door Monique van Beukering, bedrijfsarts en hoofd ARBO dienst in samenwerking met Dr. Teus Brand (klinisch arbeidsgeneeskundige NCVB en bedrijfsarts Arbo Unie), in opdracht van het ministerie van Sociale Zaken en Werkgelegenheid, in samenwerking met:

- Nederland Centrum voor Beroepsziekten (NCvB)
- Centrum Gezondheidsbescherming (RIVM/GZB)
- Nederlandse Vereniging voor Obstetrie en Gynaecologie (NVOG)
- Koninklijke Nederlandse Organisatie van Verloskundigen (KNOV)

- Vereniging Samenwerkende Ouder- en Patiëntenorganisaties (VSOP)
- Nederlandse Vereniging voor Arbeids- en Bedrijfsgeneeskunde (NVAB)

*Bovengenoemde organisaties zijn juridisch niet aansprakelijk voor eventuele tekortkomingen van deze tekst. Wel hebben zij veel aandacht besteed aan de inhoud.*

November 2015