

Stress door het werk

...bij zwangerschap

Werkstress

Heb je veel werk en komt het niet af, waardoor je gespannen raakt? En heb je weinig mogelijkheden om je werk zelf in te delen? Dan is er misschien sprake van werkstress. Heb je daarbij een kinderwens of ben je zwanger? Weet dan dat werkstress schadelijk kan zijn voor jou en je baby.

Een drukke baan hoeft geen probleem te zijn bij kinderwens of zwangerschap. Maar als je denkt dat je last hebt van werkstress, kan je dat het beste met de bedrijfsarts bespreken.

Je kan ook naar een kinderwensspreekuur bij een verloskundige in de buurt gaan. Of met je huisarts overleggen. Het beste vóóordat je zwanger wordt. Dan kan je werk, als dat nodig is, worden aangepast.

Wat is werkstress?

Werkstress is dus stress die veroorzaakt wordt door het werk. Het is een beleving die ontstaat als de volgende drie dingen tegelijk spelen:

- als er meer werk is dan je op één dag kan doen,
 - als je weinig invloed hebt op het werktempo,
 - als je weinig invloed hebt op de indeling van je werkzaamheden,
 - als er te weinig steun van de baas of collega's is.
- Alles bij elkaar kan er dan werkstress ontstaan.

Hoe weet je of je werkstress hebt?

Stress is niet zo gemakkelijk te meten als bijvoorbeeld de hoeveelheid kilo's die iemand moet tillen. Toch is het vaak wel duidelijk, als er risico op werkstress is. Bijvoorbeeld als er ineens veel meer moet worden gedaan in kortere tijd met minder mensen.

Welke mensen lopen risico op werkstress?

Natuurlijk is elk beroep en elke werksituatie anders. Maar werkstress kan zich eigenlijk in ieder beroep voordoen. Zeker in tijden van een economische crisis. Je bent blij als je je baan kan houden. En vaak moet hetzelfde werk sneller of in een strakker schema worden gedaan.

Risico's voor de zwangerschap

Als je zwanger bent en stress hebt door het werk, zijn er risico's voor de zwangerschap.

Met name is er meer kans dat:

- je hoge bloeddruk krijgt,
- je kind met een lager gewicht geboren wordt.

Een hoge bloeddruk en een lager geboortegewicht maken dat het kind een minder goede start heeft vanaf de geboorte.

Wat kan je zelf doen?

Ben je zwanger? En raak je gestresst door het werk? Zoek dan naar mogelijkheden om deze stress te verminderen.

Het beste is om dat zo vroeg mogelijk te doen, liefst al vóóordat je zwanger wordt. Maar dat heeft ook nog zin als je al een tijdje zwanger bent. De bedrijfsarts kan helpen mogelijkheden te vinden in jouw werksituatie. Hoe eerder je naar de bedrijfsarts gaat, hoe eerder je werk aangepast kan worden, als dat nodig is. Heb je geen bedrijfsarts? Ga dan naar de huisarts, verloskundige of gynaecoloog, of zo mogelijk naar het kinderwensspreekuur, en bespreek het advies met de werkgever.

Wat je nog meer kunt doen?

Je kunt er zelf op letten dat je zo min mogelijk werkstress hebt. Je kunt bijvoorbeeld de volgende dingen doen:

- Ga na of je werkzaamheden de laatste tijd zijn toegenomen,
- Ga na welke mogelijkheden je hebt om werk zelf in te delen,
- Ga na of je steun kunt krijgen van je leidinggevende als dat nodig is,
- Probeer jezelf in balans te krijgen en te houden. Werk op zich is bijna altijd goed voor de gezondheid, ook tijdens de zwangerschap.

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:

- De werkgever moet zorgen dat je goed kunt werken binnen redelijke grenzen,
- Het mag best druk zijn, maar niet te druk,
- De werkgever moet nieuwe werknemers informatie geven over de risico's van het werk, ook over het risico op werkstress en hoe het bedrijf daar mee omgaat.

Blijft het risico op werkstress te groot? Dan is de werkgever verplicht om tijdens jouw zwangerschap mee te werken aan oplossingen. Dit geldt ook als je kinderwens hebt, en dus nog niet zwanger bent. Kortom, twijfel je over de risico's van werkstress? Vraag dan advies aan je bedrijfsarts.

Wil je meer informatie?

Algemeen

- www.strakswangerworden.nl
Op deze website krijg je tips en adviezen over hoe je zo gezond mogelijk zwanger kunt worden. Hier vind je ook informatie over risico's op het werk.
- *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 via:
<http://www.strakswangerworden.nl> --> risico's op het werk
- *Kinderen krijgen? Een goede start begint vóór de zwangerschap*
Een algemene brochure over wat je zelf kan doen om zo gezond mogelijk zwanger te worden.
De brochure kun je downloaden via:
www.strakswangerworden.nl --> algemene informatie

- *Zwanger! Algemene informatie*
Een brochure met algemene informatie over zwangerschap en geboorte voor zwangere vrouwen en hun partners. De brochure kun je downloaden via:
www.rivm.nl/zwanger!
- 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.

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 Rijksoverheid, telefoonnummer 1400 (gratis). Ook kun je vragen naar de lijsten met kankerverwekkende stoffen, stoffen waardoor afwijkingen in de genen kunnen ontstaan en voor de voortplanting giftige stoffen.

Arboportaal:
website van het ministerie van Sociale Zaken en Werkgelegenheid met informatie over arbeidsomstandigheden.

Deze tekst is ontwikkeld door het Erfocentrum en het Nederland Centrum voor Beroepsziekten (NCvB) in samenwerking met:

- 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 Bedrijfs-geneeskunde (NVAB)

versie 2012, actualisatie websites 2014