

Arbejds miljø under graviditet og amning



- 0 Pas særlig meget på fosterskadende kemiske stoffer.
- 1 Undgå gentagen håndtering af byrder over 12 kg.
Løft ikke over 1000 kg./dag.
Løft under optimale forhold.
- 2
- 3 Skift mellem siddende, stående og gående arbejde. Undgå at stå og gå for meget.
Øg variation og aflastning i takt med, at maven vokser.
- 4
- 5 Skift mellem siddende, stående og gående arbejde. Undgå at stå og gå for meget.
Øg variation og aflastning i takt med, at maven vokser.
- 6 Undgå unødigt belastning ved bæring, træk og skub.
- 7 Undgå håndtering af byrder over 5-6 kg.
Løft ikke over 500 kg./dag.
Løft kun under optimale forhold.
- 8 Hold ekstra hvilepauser ved behov.
Husk at få benene lidt op.
- 9

Indhold

Graviditets politik ved Det Naturvidenskabelige Fakultet.....	2
Hvad skal arbejdsgiveren sørge for	3
Risikovurderinger - Arbejdsmedicinsk klinik.....	4
Ergonomiske, fysiske/psykiske påvirkninger	5
Kemiske påvirkninger	6
Biologiske påvirkninger	9
Henvisninger	10

Graviditets politik ved Det Naturvidenskabelige Fakultet

Det er Det Naturvidenskabelig Fakultets mål at sikre et godt og sikkert arbejdsmiljø, så den gravide medarbejder trygt og på forsvarlig vis kan fortsætte med at arbejde gennem graviditeten frem til barselsorloven.

Formål:

- At beskytte den gravide og fosteret
- At kommende forældre oplever det naturvidenskabelige fakultet som en tryk arbejdsplads
- At den gravide kan blive på arbejdspladsen længst muligt
- At angive de muligheder der er for at den gravide kan tilrettelægge arbejdet med størst mulig hensynstagen til graviditeten
- At sikre en ensartet behandling af gravide
- At sikre en tydelig graviditetspolitik

For at sikre en tryk arbejdsplads må den gravide, kollegaer og ledelse indgå et samarbejde, der går ud på at overholde reglerne for gravidens arbejde. Arbejdet skal tilrettelægges således at eventuelle risikomomenter elimineres – enten ved substitution med andre stoffer, fysiske hjælpemidler, personlig beskyttelse eller fritagelse for visse risikofyldte arbejdsprocesser. Er det ikke muligt ved omlægning af arbejds gange og ændrede procedurer at sikre den gravide et betryggende arbejdsmiljø, skal den gravide overflyttes til andet arbejde.

Det er den nærmeste leder, dvs. forskningslederne, afdelingsledere mv., der i samarbejde med arbejdsmiljørepræsentanten har ansvaret for at den gravidens arbejde planlægges og udføres uden risiko for påvirkninger, der kan indebære fare for den gravide/fosteret. De kan søge hjælp og vejledning hertil i arbejdsmiljøgruppen, hos SDUs arbejdsmiljøkonsulent, rådgivere, arbejdsmedicinsk klinik mv.

Så snart den daglige leder er bekendt med, at en medarbejder er gravid eller ammer, skal der udarbejdes en individuel skriftlig arbejdspladsvurdering, APV, og arbejdsopgaver, der indeholder risikofaktorer, må ikke udføres før de er vurderet og fundet forsvarlige. Hvis det i laboratoriet ikke er den daglige leder, der vejleder den gravide, bør laboratorievejlederen deltage i afklaringen, men det er stadig den daglige leder, der har ansvaret.

Den gravide er endvidere selv forpligtet til i samarbejde med sine kollegaer, at skabe tryk arbejdsforhold, samt at overholde reglerne for gravidens arbejde. Af hensyn til planlægningen af arbejdet opfordres den gravide til at henvende sig til den daglige leder så tidligt som muligt i graviditeten – specielt hvis der arbejdes i laboratorium.

Det skal tilstræbes, at arbejdsmiljøet er så sikkert, at særlige foranstaltninger for gravide og ammende er unødvendige. I alle områder skal der minimum hvert 3. år udarbejdes en generel APV. I den forbindelse vurderer arbejdslederen i samarbejde med den givne arbejdsmiljøgruppe/udvalg om arbejdsstedet er sikkert også for gravide og ammende. Konstaterer man problemer for gravide og ammende i området, skal disse problemer søges forebygget.

For at sikre en smidig og problemfri tilbageindslusning til jobbet og arbejdspladsen skal der for alle medarbejdere, der kommer tilbage efter barselsorlov afholdes informationsmøder med hhv. den nærmeste leder og kollegaer. Her skal medarbejderen briefes om hvad der er sket på afdelingen under orloven, hvor afdelingen er nu, og hvad arbejdsopgaverne er mv. For nogle medarbejdere vil det også være vigtigt at der holdes tæt kontakt mellem det enkelte arbejdssted og medarbejderen under selve barselsorloven.

Hvad skal arbejdsgiveren sørge for

I henhold til Arbejdstilsynets vejledning vedr. gravide og ammendes arbejdsmiljø skal en arbejdsgiver – når han/hun bliver bekendt med, at en medarbejder er gravid eller ammer – sørge for, at det i arbejdspladsvurderingen (APV'en) vurderes, om der er en risiko for, at medarbejderen er udsat for påvirkninger, der kan indebære en fare for graviditeten eller amningen.

Grundlæggende skal arbejdsgiveren altid udføre en risikovurdering, der både handler om påvirkningens farlighed og dens styrke og varighed. Arbejdsgiverens beslutning om, at en gravid eller ammende kan udføre en bestemt arbejdsopgave, skal derfor træffes i sammenhæng med hendes konkrete arbejdsforhold.

Hvis arbejdsgiveren vurderer, at en risiko vil få negativ indvirkning på graviditeten eller amningen, skal han/hun foretage sig følgende i prioriteret rækkefølge over for den gravide eller ammende:

- Sørge for tekniske foranstaltninger eller ændret indretning af arbejdsstedet, eller hvis det ikke er tilstrækkeligt eller muligt
- Ændre i planlægningen og tilrettelæggelsen af arbejdet, eller hvis det ikke er tilstrækkeligt eller muligt
- Overføre den gravide eller ammende til andre opgaver, eller hvis det ikke er tilstrækkeligt eller muligt
- Beslutte, at den gravide eller ammende ikke må beskæftige sig med det pågældende arbejde.

Kilde: Arbejdstilsynets vejledning for gravide og ammende

<https://arbejdstilsynet.dk/da/regler/at-vejledninger/g/a-1-8-gravides-og-ammendes-arbejdsmiljoe>

På NAT-SDU udarbejdes en individuel skriftlig graviditets APV. Skema hertil kan fås ved henvendelse til arbejdsmiljøgruppen.

Risikovurderinger - Arbejdsmedicinsk klinik

Arbejdspladsvurderingen for den gravide skal udarbejdes af arbejdsgiveren i samarbejde med arbejdsmiljøgruppen. Risikovurderingen i relation til graviditeten kan imidlertid være kompliceret. Kan arbejdsgiveren ikke selv eller i samarbejde med en arbejdsmiljørådgiver lave den nødvendige risikovurdering, kan den gravides egen læge eller AMR henvise hende til Arbejdsmedicinsk klinik, der så vil kunne hjælpe i disse tilfælde.

Den arbejdsmedicinske undersøgelse er en lægesamtale af ½ -1 times varighed. Ved samtalen er det lægens opgave at foretage en detaljeret gennemgang af den gravides daglige arbejde og arbejdsmiljø, således at en eventuel risiko for fosteret eller graviditeten opdages. Risikofaktorerne Arbejdsmedicinsk klinik ser på er fysiske faktorer (løft, træk, skub, langvarigt gående eller stående arbejde, ekstreme temperaturer, stråling mv.), kemiske og smitsomme påvirkninger.

Efter lægesamtalen kan det være nødvendigt at lægen indhenter yderligere oplysninger, hvilket ofte er tilfældet, når den gravide udsættes for kemiske påvirkninger. Lægen vurderer risikofaktorer, og afgør om den gravide kan fortsætte med sit nuværende arbejde eller ej.

Kilder: Arbejdsmedicinens online informationssystem www.armoni.dk

Arbejdstilsynets vejledning for gravide og ammende

<https://arbejdstilsynet.dk/da/regler/at-vejledninger/g/a-1-8-gravides-og-ammendes-arbejds miljoe>

Ergonomiske, fysiske/psykiske påvirkninger

Fysiske påvirkninger

Den gravide

- bør undgå at gå op på stiger
- fra omkring uge 13 tilrettelægges arbejdet således, at der kan veksles mellem siddende og gående/stående arbejde
- fra omkring uge 13 må der ikke løftes byrder på mere end 10-12 kg
- fra 20. uge bør belastningen under træk og skub være så lille som mulig
- fra uge 25 skal der ikke løftes mere end 5-6 kg på grund af den øgede rækkeafstand til byrden

Psykiske påvirkninger

Den gravide skal være opmærksom på sit eget velbefindende, og graviditeten kræver ofte at man går ned i f.eks arbejds tempo. Som gravid kan man derfor opleve, at det man kunne byde sig selv før graviditeten, kan kroppen ikke længere klare.

Som gravid skal du være særligt opmærksom på...

- Plukkeveer der tager til i hyppighed og længde og begynder at gøre ondt.
- Ryg- og bækkensmerter der ikke går væk. Ofte forårsaget af at du ikke lytter og hviler, når kroppen beder om det
- Utilpashed, hovedpine, måske som følge af dårlig søvn og anspændthed i hele kroppen
- Det er svært at falde i søvn og du sover dårligt: Tankerne kører om alt det, du skal nå
- Du er anspændt og når du vågner om morgenen, er du så træt som aldrig før. Du har svært ved at overskue hverdagen, ved at prioritere og du føler, at alle vil have noget af dig
- Du bliver mere og mere grådlabil, kortluntet og arbejder mere og mere, men føler, at du når mindre og mindre
- Du vælger lette løsninger i forhold til mad. Ligeledes kan du ikke finde tid til at motionere, eller at give dig selv pauser i løbet af dagen.

Der er der forskel på at have en travl hverdag, og at være stresset over lang tid. Grænsen kan dog være svær at finde, og er forskellig fra menneske til menneske. Hvis du er i tvivl og f.eks. bekymret om dine tiltagende plukkeveer, så tag en snak med din jordemoder om det. Hvis der er lang tid til din næste aftale, så ring og bed om en ekstra tid eller kontakt din egen læge.

Lyd – ultralyd

Lyd i det hørbare område, dvs. 20-18.000 Hz medfører ikke særlig risiko for fosteret.

Den gravide skal undgå direkte kontakt med ultralyd dvs. frekvenser over 18.000 Hz. Ultralyd anses for at være en påvirkning, der kan udgøre en fare for graviditeten, idet høje niveauer kan medføre celleskader i biologisk væv ved direkte kontakt f.eks. ved forplantning gennem væsker eller faste genstande, men ikke gennem luft. Fosteret udsættes derfor ikke for skader ved brug af ultralydsapparat, hvis den gravide undlader at placere sig direkte op ad emner, der leder ultralyd. Dette betyder så til gengæld, at den gravide ofte ikke selv kan foretage sonikering.

Varme

Den gravide bør undgå ekstrem varme (> 35 °C)

Kemiske påvirkninger

Fordi den første tredjedel af graviditeten er den mest sårbare periode, bør arbejdsgiveren orienteres så tidligt som muligt. Arbejdsgiveren skal selvsagt have kendskab til graviditeten, før det i praksis er muligt at leve op til ansvaret om at "beskytte gravide og ammende ansatte mod farer, som for dem er særlig alvorlige".

Anvend Kemibrugs muligheder til at gennemgå de stoffer, blandinger og materialer, som den gravide arbejder med, og vurder, om der skal ændres i den gravides arbejdsrutiner med disse stoffer og materialer. Vurder også om der er stoffer, blandinger eller materialer som den gravide ikke må arbejde med, hvis dette arbejde ikke kan udføres uden påvirkning af den gravide eller fosteret. I den forbindelse skal der være særlig opmærksomhed omkring arbejdet med stoffer mærket med nedenstående H- og R-sætninger.

H-sætningerne findes på alle nye kemikalier, mærket efter CLP reglerne. Det er stadigvæk muligt at finde kemikalier mærket efter de gamle regler med R-sætninger og derfor er det nødvendigt at være opmærksom på begge typer af mærkninger.

Hvert enkelt institut/gruppe kan trække en liste fra Kemibrug med de stoffer, der kræver særlig risikovurdering i forbindelse med graviditet (se nedenfor). Spørg arbejdsmiljørepræsentanten.

I henhold til AT-vejledningen: A.1.8. Gravide og ammendes arbejdsmiljø

<https://arbejdstilsynet.dk/da/regler/at-vejledninger/g/a-1-8-gravides-og-ammendes-arbejds miljoe>

<http://arbejdstilsynet.dk/da/regler/bekendtgorelser/a/sam-arbejdets-udforelse-559/bilag-2-gravide-og-ammende.aspx>

skal arbejdsgiveren lave en vurdering af risikoen for den gravide og fosteret, når gravide arbejder med eller udsættes for stoffer og materialer med følgende risikosætninger på etiketten:

- R39: Fare for varig alvorlig skade på helbred
- R40: Mulighed for kræftfremkaldende effekt
- R45: Kan fremkalde kræft
- R46: Kan forårsage arvelige genetiske skader
- R48: Alvorlig sundhedsfare ved længere tids påvirkning
- R49: Kan fremkalde kræft ved indånding
- R60: Kan skade forplantningsevnen
- R61: Kan skade barnet under graviditeten
- R62: Mulighed for skade på forplantningsevnen
- R63: Mulighed for skade på barnet under graviditeten
- R64: Kan skade barnet i ammeperioden
- R68: Mulighed for varig skade på helbred.
- H340: Kan forårsage genetiske defekter.
- H341: Mistænkt for at forårsage genetiske defekter.
- H350: Kan fremkalde kræft.
- H350i: Kan fremkalde kræft ved indånding.
- H351: Mistænkt for at fremkalde kræft.
- H360: Kan skade forplantningsevnen eller det ufødte barn.
- H361: Mistænkt for at skade forplantningsevnen eller det ufødte barn.
- H362: Kan skade børn, der ammes.
- H370: Forårsager organskader.
- H371: Kan forårsage organskader.

Også stoffer, blandinger eller materialer, som beviseligt medfører en farlig optagelse gennem huden skal der være særlig opmærksomhed om i gravide og ammendes arbejdsmiljø. Det gælder følgende R- og H sætninger:

- R21: Farlig ved hudkontakt.
- R24: Giftig ved hudkontakt.
- R27: Meget giftig ved hudkontakt.
- R39/24: Giftig, fare for alvorlig skade på helbred ved hudkontakt.
- R39/27: Meget giftig, fare for varig, alvorlig skade på helbred ved hudkontakt.
- R48/21: Farlig, alvorlig sundhedsfare ved længere tids påvirkning ved hudkontakt.
- R48/24: Giftig, alvorlig sundhedsfare ved længere tids påvirkning ved hudkontakt.
- R68/21: Farlig, mulighed for varig skade på helbred ved hudkontakt.

H310: Livsfarlig ved hudkontakt.

- H311: Giftig ved hudkontakt.
- H312: Farlig ved hudkontakt.
- H370: Forårsager organskader ved hudkontakt.
- H371: Kan forårsage organskader ved hudkontakt.
- H372: Forårsager organskader ved længerevarende eller gentagen eksponering ved hudkontakt.
- H373: Kan forårsage organskader ved længerevarende eller gentagen eksponering ved hudkontakt.

Arbejde med pulverform af ovenstående stoffer samt arbejde med flygtige stoffer bør undgås. Stoffer og materialer, der er mærket med andre R- og H-sætninger, kan også have effekter, som fosterets celler kan være følsomme overfor. Derfor skal der også foretages en konkret vurdering, når den gravide arbejder med eller udsættes for følgende stoffer og materialer:

- Hormonforstyrrende stoffer.
- Stoffer omfattet af kræftbekendtgørelsen (Arbejdstilsynets bekendtgørelse nr. 908 om foranstaltninger til forebyggelse af kræftbetroen ved arbejde med stoffer og materialer).
- Flygtige stoffer og organiske opløsningsmidler.
- Bekæmpelsesmidler.
- Tungmetaller.
- Anæstesi-gasser.
- Kvælende gasser.

Læs altid arbejdspladsbrugsanvisningerne for de enkelte stoffer, der arbejdes med!

De generelle sikkerhedsregler skal overholdes, og der skal tages højde for de mængder og koncentrationer af stoffet, der arbejdes med og varigheden af arbejdet.

Farlige stoffer skal altid så vidt det er muligt substitueres med andre, mindre farlige. Man kan reducere risikoen betydeligt ved indkapsling af stoffet eller processen, lokal udsugning, stinkskab eller ved brug af personlige værnemidler. Der kan evt. indkøbes afvejede mængder, færdige opløsninger, kit eller granulater frem for pulver mv.

Regler for gravides arbejde med radioaktivitet

Alle medarbejdere skal inden arbejdet med åbne radioaktive kilder påbegyndes modtage en grundig introduktion i arbejdet – og skriftlige procedurer udleveres til gennemlæsning. Herunder skal kvinder i den forplantningsdygtige alder instrueres af den daglige leder/vejleder om, at der gælder særlige regler ved graviditet. Den gravide gøres bekendt med Sundhedsstyrelsens pjece "Vejledning om Strålebeskyttelse ved arbejde med åbne radioaktive kilder", Statens Institut for Strålehygiejne, 2005 (http://www.sst.dk/publ/Publ2005/SIS/Vejl_aabne_kilder/Vejl_aabne_kilder.pdf).

Kvinder skal give meddelelse om graviditet til arbejdsgiveren så tidligt som muligt. Efter meddelelsen om graviditet skal den ansvarlige daglige leder i samarbejde med den gravide vurdere størrelsen af dosis til det ufødte barn i graviditeten. Ved tvivl kan den resulterende skriftlige arbejdspladsvurdering, APV, forelægges Statens Institut for Strålehygiejne til endelig vurdering.

Gravides arbejde skal tilrettelægges således, at der ikke er risiko for, at dosis til det ufødte barn i graviditeten overstiger 1 mSv. Herunder skal tages højde for risikoen for stråledoser, som følge af utilsigtede hændelser/uheld.

- Hvis dosis med sikkerhed vurderes mindre end 1 mSv: Den gravide kan fortsætte med de hidtidige arbejdsopgaver uden særlige foranstaltninger til nedsættelse af stråleudsættelsen og overvågningen af denne.
- Hvis dosis antages at være mindre end 1 mSv: Den gravide kan fortsætte med de hidtidige arbejdsopgaver eventuelt suppleret med særlige foranstaltninger til nedsættelse af muligheden for stråleudsættelse og mht. dosisovervågningen må måleperiode ikke overstige 1 måned.
- Hvis dosis antages at være større end 1 mSv: Den gravide skal flyttes til andre arbejdsopgaver med mindre sandsynlighed for stråleudsættelse om nødvendigt suppleret med en måleperiode på ikke over 1 måned mht. dosisovervågningen, eller den gravide må flyttes til andet arbejde, der ikke medfører udsættelse for ioniserende stråling.

Gravide må ikke foretage jodering med I-125.

Gravide må ofte ikke udtage direkte fra radioaktive stamopløsninger

I bekendtgørelse 823/1997 <https://www.retsinformation.dk/forms/R0710.aspx?id=178970> om dosisgrænser for ioniserende stråling er der givet en nærmere gennemgang af tankegangen bag strålebeskyttelsen af det ufødte barn.

Persondosimeter:

Fortsætter den gravide med arbejdsopgaver, hvor der i henhold til bilag 4 i bekendtgørelse nr. 823/1997 skal bæres persondosimeter, skal måleperioden for disse være 1 måned.

Amning:

Ammer en kvinde i en periode, hvor hun arbejder med radioaktive stoffer, skal der tages hensyn til dette. Men arbejdes der med aktivitetsmængder mindre end grænserne i en S1-tilladelse, er der normalt ingen grund til, at kvinden flyttes til andet arbejde.

Biologiske påvirkninger

De gældende regler for laboratorieklassifikation skal altid følges, og der skal gives en grundig instruktion af den instruktionsansvarlige (vejleder/daglige leder) før arbejdets påbegyndelse.

Undgå at arbejde med forsøgsdyr

Forsøgsdyr kan udgøre en fare for fosteret:

Forsøgsdyr kan bære en protozo, toxoplasma gondii, som hos os mennesker kan give toxoplasmose (haresyge). Det anbefales, at man hos sin læge får taget en blodprøve til bestemmelse af antistoffer mod toxoplasmose. Dyrene kan også testes. Ved tilstedeværelse af antistof kan arbejdet fortsætte som hidtil, i modsat fald skal man flyttes til andet arbejde.

Undgå at arbejde med fjerkræ/fugle

Desuden bør den gravide ikke arbejde med fugle/fjerkræ pga. faren for ornithose (papegøjesyge).

Både toxoplasmose og ornithose kan forårsage fosterskader.

Undgå at arbejde med biologiske agenser af særlig farlighed for gravide

F.eks. kan Listeria give hjernehindebetændelse

Patientmateriale

Vær opmærksom når der arbejdes med blod og vævsprøver; alt patientmateriale betragtes som potentielt smittefarligt og behandles derefter. En vaccination mod smitsom leverbetændelse inden arbejdets påbegyndelse/inden en eventuel graviditet anbefales. Hvis du allerede er gravid, undgås arbejde med blod og vævsprøver.

Vil du vide mere om emnet, kan du bl.a. læse "Bekendtgørelse om biologiske agenser og arbejdsmiljø"

fra Arbejdstilsynet (<http://arbejdstilsynet.dk/da/regler/bekendtgorelser/b/biologiske-agenser-57.aspx>)

Henvisninger

Arbejdstilsynet (www.at.dk)

Arbejdstilsynets vejledning for gravide og ammende <https://arbejdstilsynet.dk/da/regler/at-vejledninger/g/a-1-8-gravid-og-ammendes-arbejdsmiljoe>

Arbejdsmedicinens online informationssystem www.armoni.dk

Bekendtgørelse 823/1997 om dosisgrænser for ioniserende stråling <https://www.retsinformation.dk/forms/R0710.aspx?id=178970>

Bekendtgørelse om biologiske agenser og arbejdsmiljø fra arbejdstilsynet <http://arbejdstilsynet.dk/da/regler/bekendtgorelser/b/biologiske-agenser-57.aspx>

Industriens Branchearbejdsmiljøråd (<http://www.i-bar.dk/>)

SDUs kemikalierregistreringssystem Kemibrug (www.kemibrug.dk)

Sundhedsstyrelsens vejledning om strålebeskyttelse ved arbejde med åbne

radioaktive kilder 2005 (http://www.sst.dk/publ/Publ2005/SIS/Vejl_aabne_kilder/Vejl_aabne_kilder.pdf)