

Tillykke med din graviditet

At vente et barn er en begivenhed i livet, som forbindes med stor glæde og forventninger. De fleste kvinder vil gerne fortsætte med at arbejde så længe som muligt under graviditeten. Hillerød Hospital ønsker at bidrage til dette, således at du også på arbejdspladsen får en positiv oplevelse under graviditeten.

Denne folder kan give svar på nogle af de spørgsmål, som du måske har omkring graviditet og arbejde og den giver også retningslinier for, hvad du skal gøre sammen med din leder og/eller tillids-/arbejdsmiljørepræsentant.

Graviditeten

Kroppen vil ændre sig under en graviditet - både synligt og usynligt. Maven vokser og rækkeafstanden bliver større. Samtidig vil hormoner blødgøre dine ledbånd, så dit bækken er i stand til at tilpasse sig barnet ved fødslen. Denne blødgøring kan medføre, at dine led ikke længere er så godt beskyttet under graviditeten. Du vil, efterhånden som du bliver større, få brug for at kunne sidde noget mere og/eller flere pauser, og det bliver vigtigt at undgå stress og jag. I de sidste måneder kan din graviditet give ledsmerter og dårligere stabilitet, særligt i lænderyggen og i bækkenet. Det er også normalt med forbigående humørsvingninger. Livmoderens tryk på de store blodårer kan medføre hævede ben og tendens til åreknuder. Det er alt sammen naturlige forandringer, som der må tages hensyn til hjemme og på arbejde.

Når du bliver gravid

For at dit arbejde kan tilrettelægges bedst muligt, opfordrer vi dig til at informere din nærmeste leder, så snart din graviditet er konstateret, hvilket dog ikke er et krav. Jo før du fortæller det, jo før kan der laves en samtale med en risikovurdering af dit daglige arbejde.

Hvis du ønsker, at graviditeten holdes fortroligt til du er lidt længere henne i forløbet, kan du aftale dette med din leder.



Det fælles ansvar - for at sikre en god arbejdsplads

Arbejdet skal tilrettelægges således, at det kan udføres sikkerheds- og sundhedsmæssigt korrekt. Når du er gravid skal det vurderes, om du er udsat for påvirkninger på arbejdspladsen, som

kan have indflydelse på din graviditet. Det betyder, at du sammen med ledelsen eventuelt med deltagelse af din tillids-/arbejdsmiljørepræsentant, skal have en samtale, hvor I skal finde ud af om der er nogen ting på din arbejdsplads eller i dit arbejde, der gør, at du ikke kan udføre dit arbejde, som du plejer.

I skal derfor sammen:

- Vurdere, om du er udsat for påvirkninger, der kan indebære en fare for din graviditet
- Sørge for at påvirkningerne fjernes eller mindskes, således at du kan blive i dit arbejde
- Vurdere om du kan/skal omplaceres til andet arbejde
- Sørge for at du fraværmeldes (hel eller delvis) med fuld løn, hvis dit arbejde er for belastende og ovenstående justeringer ikke kan lykkes.

Der er udarbejdet en tjekliste, som I kan anvende som guide under samtalen til at nå hele vejen rundt.

Husk at en graviditet ændrer sig undervejs. Der derfor være behov for yderligere justeringer i graviditetsforløbet og flere samtaler med ledelsen efter behov.

Hvor kan du spørge hvis du er i tvivl?

Dukker der spørgsmål op under samtalen eller i risikovurderingen af dit arbejde eller eventuelt i forbindelse med denne folder, er du altid velkommen til at kontakte:

- Din arbejdsleder
- Din arbejdsmiljørepræsentant/
tillidsrepræsentant
- Din arbejdsmiljøkoordinator/
arbejdsmiljøenheden

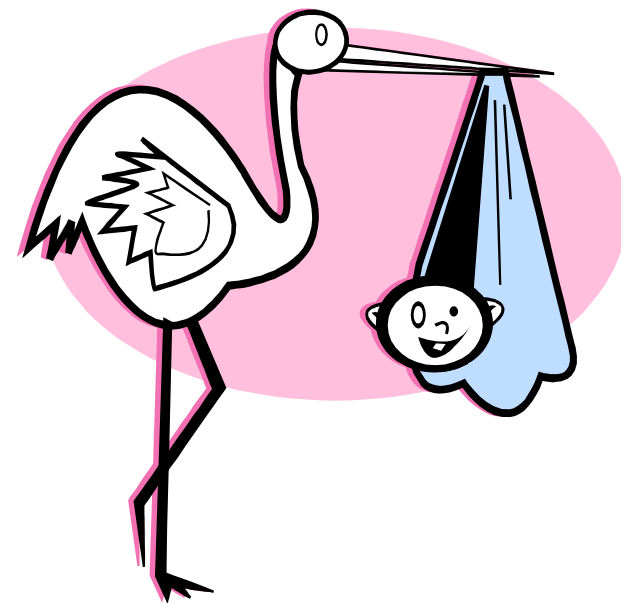


Henvisninger

Se også "Graviditetspolitik for Nordsjællands Hospital" og "Vejledning til risikovurdering, samtale med den gravide og eventuelt behov for fravær i forbindelse med graviditet" på Intra Nord.

www.gravidmedjob.dk

Tillykke med din graviditet



Udgivet januar 2006 af Arbejdsmiljøteamet.
Redigeret januar 2009
Folderen kan downloades fra Intra Nord.

