

Toelichting bij de *Checklist Kinderwens, Zwangerschap en Borstvoeding W&N*

1. Inventarisatie van risico's

- Denk bij het maken van een risico-inventarisatie voor de –mogelijke- blootstelling van een zwangere vrouw aan bepaalde agentia, niet alleen aan haar eigen activiteiten, maar ook aan die van anderen in haar omgeving. Bekijk condities op de afdeling en overige ruimtes waar zij ten behoeve van het werk komt.
- Als het facultaire beleid afwijkt van de wettelijke bepalingen, is er ook een kopje genaamd “Beleid Faculteit W&N Universiteit Leiden”.
- De hieronder beschreven risico's gelden niet alleen voor de zwangerschap, maar in veel gevallen ook nog tijdens de periode van borstvoeding, let daar op!
- Indien u er zelf niet uit komt, vraag de AMD om hulp bij de risico inventarisatie.

2. Risico's bij zwangerschap

Persoonlijke factoren

Werk en privé hangen sterk samen. Lichamelijke of geestelijke problemen die al bestaan voorafgaand aan, verergeren door of ontstaan tijdens de zwangerschap, en/of andere factoren die het werk kunnen beïnvloeden, kunnen besproken worden met de bedrijfsarts indien hieraan behoefte is.

Fysieke inspanning

Onder fysieke inspanning worden hier verstaan lichamelijk zware en/of belastende werkzaamheden:

- Bukken, hurken, knielen
- Tillen
- Staand werk
- Overige handelingen als duwen, trekken e.d

Zie ook BHV activiteiten tijdens de zwangerschap.

Wettelijke bepalingen

Bukken, hurken, knielen

Bukken, hurken of knielen tijdens het werk moet voor de zwangere en borstvoedende werknemer zoveel mogelijk worden voorkomen. In de laatste drie maanden mogen zwangere en ook borstvoedende werknemers niet worden verplicht dagelijks meer dan eenmaal per uur te hurken, knielen, bukken of staande voetpedalen te bedienen.

Tillen

Ook voor het handmatig tillen van gewichten geven de bepalingen uit de Arbowet maximum frequenties aan.

De zwangere of pas bevallen werkneemster tot drie maanden na de bevalling moet zo min mogelijk handmatig gewichten tillen. Indien er toch getild moet worden gelden de volgende grenzen:

1. Het in één handeling te tillen gewicht gedurende de gehele zwangerschap en de periode tot drie maanden na de bevalling mag niet meer dan 10 kilogram bedragen .
2. Vanaf de twintigste week van de zwangerschap mogen gewichten van meer dan 5 kilogram niet meer dan 10 keer per dag worden getild.
3. Vanaf de dertigste week van de zwangerschap mogen gewichten van meer dan 5 kilogram niet meer dan 5 keer per dag worden getild.

Risico's en achtergrondinformatie

Tijdens de zwangerschap veranderen de conditie en de belastbaarheid van de vrouw door verweking van weefsels onder invloed van hormonen. Ook de bloeddruk is soms lager. In de laatste maanden zit ook de buik in de weg bij lichamelijke arbeid. Hierdoor kan een zwangere vrouw sneller moe worden en/of weefsels beschadigen bij een fysieke inspanning die voorheen niet voor problemen zorgde.

Voor een zwangere vrouw gelden daarom naast beperking van fysieke inspanning ook versoepelde rusttijden, zie "rechten van de zwangere en borstvoedende vrouw".

Laboratorium werk is veelal staand werk. De zwangere moet kunnen zitten als het werk het toelaat of als hieraan behoefte is. Hou bij de planning van laboratoriumwerkzaamheden rekening met zitpauzes. Ga echter *nóóit* zitten voor de zuurkast; uw hoofd is dan in de gevarezone: niet beschermd door het raam en op het niveau waar de emissies plaatsvinden!

Schadelijk geluid

Wettelijke bepalingen

De zwangere mag niet worden blootgesteld aan schadelijk geluid (equivalente geluidsniveaus boven 80dB(A) of piekbelastingen van > 112 Pa).

Beleid Faculteit W&N Universiteit Leiden

Zwangere werkneemsters mogen niet werken in ruimtes waar het geluidsniveau de 80 dB(A) overstijgt of in ruimtes waar geluidspieken van > 112 Pa worden geproduceerd.

Risico's en achtergrondinformatie

Een geluidsniveau van 80 dB(A) zal in een normale laboratoriumruimte niet bereikt worden. In ruimten waar veel machines staan (bijvoorbeeld een technische ruimte) veelal wel. De grens van 80 dB(A) geldt overigens voor een veilig verblijf van 8 uur per dag, 5 dagen per week in die ruimte.

Vooraf het ongeboren kind is gevoelig voor de effecten van een hoog continu geluidsniveau en van piekgeluiden. Het dragen van gehoorbescherming door de zwangere vrouw is in dit geval niet afdoende, want het kind wordt daardoor niet beschermd!

Vanaf welke zwangerschapsmaand het gehoor van het ongeboren kind beschadigd kan worden, is niet precies bekend. Wel kan een te hoog geluidsniveau leiden tot stress bij de moeder en/of het kind.

Een hulpmiddel om te bepalen of het geluidsniveau te hoog is, is hetvolgende. Indien u op 1 meter van uw gesprekspartner staat en u uw stem moet verheffen om verstaan te worden, dan zal het geluidsniveau te hoog zijn.

Werkstress

Wettelijke bepalingen

Arbobesluit Artikel 1.42 Organisatie van de arbeid

Lid 1. *"Onverminderd artikel 4:5 van de Arbeidstijdenwet, organiseert de werkgever de arbeid van een zwangere werknemer en een werknemer tijdens de lactatie zodanig, richt de arbeidsplaats zodanig in, past een zodanige productie- en werkmethode toe en laat zodanige arbeidsmiddelen gebruiken, dat*

de arbeid voor die werknemer geen gevaren met zich kan brengen voor haar veiligheid en gezondheid en geen terugslag kan veroorzaken op de zwangerschap of lactatie.”

In het algemeen geldt dat de werkzaamheden geen terugslag mogen veroorzaken op de zwangerschap of op de kwaliteit of kwantiteit van de borstvoeding. Hieronder valt ook stress op het werk.

Risico's en achtergrondinformatie

Stress kan schadelijke gevolgen hebben voor de zwangere maar ook voor het kind. Stress kan te maken hebben met werkdruk en tevens met een verminderde belastbaarheid van de zwangere werknemster. Verminder de werkdruk in overleg met het afdelingshoofd of pas werk- en rusttijden aan. Zie ook “rechten van de zwangere en borstvoedende werknemster”.

Ook het werken in een omgeving met te veel (schadelijk) geluid kan leiden tot stress bij moeder en kind.

BHV activiteiten tijdens de zwangerschap

Wettelijke bepalingen

Geen. Echter wel indirect: zie stress en fysieke inspanning.

Beleid Faculteit W&N Universiteit Leiden

De zwangere werknemster dient het optreden als ademluchtmaskerdrager bij BHV oefeningen en –inzetten te staken.

Risico's en achtergrondinformatie

Het lopen met ademlucht kan gezien worden als zware fysieke inspanning die slecht is voor moeder en kind.

Zwangere BHV'ers kunnen hun werkzaamheden beter tijdelijk staken i.v.m. verhoogd risico op het inademen van onbekende gevaarlijke stoffen die vrij kunnen zijn gekomen (rook, roet, chemische dampen e.d.) bij een brandweerinzet.

Eventueel kunnen zij in overleg met de BHV-coördinator EHBO-taken blijven vervullen, indien de emotionele stress niet te hoog is.

Werken in extreme koude of hitte

Wettelijke bepalingen

Specifieke bepalingen zijn geschrapt.

Beleid Faculteit W&N Universiteit Leiden

Beperk het werken in koude/hitte. De zwangere hoeft dit niet te doen als zij zich daarbij niet goed voelt.

Risico's en achtergrondinformatie

Het is niet verstandig om tijdens de zwangerschap en periode van borstvoeding in kou of hitte te werken. De bloeddruk kan dan snel dalen (met als risico flauwvallen) en de bloedvoorziening naar de baarmoeder kan hierdoor afnemen. Als werkplaatsen moet hiervoor gedacht worden aan koel- of vriescellen voor de opslag van chemicaliën, plantenkassen, geklimatiseerde/verwarmde dierverblijven e.d. Als het verblijf van kortdurende aard is, kunnen afspraken met collega's gemaakt worden.

Het binnengaan van koel/vriesruimte en pakken/wegzetten van een item met passende werkkleding is geen punt zolang de zwangere zich er goed bij voelt, wel het verblijven in een koude/hete

omgeving tijdens het uitvoeren van experimenten. Eventuele werkkleding zal niet meer passen met een dikker wordende buik.

Indien onbehaaglijke klimaatomstandigheden een punt van zorg zijn, kan een arbeidshygiënist om advies gevraagd worden.

Chemische stoffen

Wettelijke bepalingen

Een zwangere of borstvoedende vrouw mag tijdens het werk niet worden blootgesteld aan lood en loodhoudende verbindingen en aan kankerverwekkende, mutagene en voor de voortplanting vergiftige stoffen (tenzij het stoffen betreft met een niet-genotoxisch werkingsmechanisme waarbij is aangetoond dat de veilige grenswaarde niet wordt overschreden.)

Beleid Faculteit W&N Universiteit Leiden

Een zwangere of borstvoedende vrouw hoeft niet te werken met lood(houdende)verbindingen of met kankerverwekkende, mutagene en voor de voortplanting vergiftige stoffen indien zij hier zelf onzeker van wordt. Werken met deze stoffen mag als op basis van de risicoinventarisatie (beoordeling eventueel met behulp van de arbeidshygiënist of bedrijfsarts) als voldoende is aangetoond dat de blootstelling beheerst is door het werken in de zuurkast, gebruik van de juiste handschoenen en eventueel aanvullende maatregelen bij alle handelingen met deze stoffen, óók door collega's op de afdelingen waar zij komt voor het werk.

Voor het werken met overige chemicaliën zijn de normale beheersmaatregelen en voorzorgen van belang om blootstelling te voorkomen.

Risico's en achtergrondinformatie

Vrijwel alle gevaarlijke stoffen die schade kunnen aanrichten aan de ongeboren vrucht of de zuigeling werken via een genotoxisch werkingsmechanisme. Daarbij kan geen veilige ondergrens worden aangegeven omdat iedere blootstelling in principe al genetische schade kan veroorzaken. Alle mutagene stoffen en bijna alle kankerverwekkende stoffen vallen hieronder.

Kankerverwekkende (carcinogene) stoffen kunnen ook het kind bereiken en kanker veroorzaken. Mutagene stoffen kunnen leiden tot afwijkingen bij het ongeboren kind.

Voor de voortplanting vergiftige (reproductietoxische) stoffen kunnen tevens leiden tot afwijkingen bij het kind of aan de mannelijke en/of vrouwelijke geslachtscellen. Blootstelling aan deze stoffen moet dus ook al beheerst zijn vóór een zwangerschap. In principe moet het normale regime van consequent in de zuurkast en met geschikte handschoenen werken volstaan.

Onder voor de voortplanting vergiftige stoffen vallen ook stoffen die via borstvoeding het kind kunnen bereiken.

De CMR-stoffen zijn te herkennen aan de H-zinnen (H staat voor Hazard) H340, H341, H350, H351, H360, H361, H362 op het etiket of in de MSDS.

Het Ministerie van Sociale Zaken en Werkgelegenheid brengt publiceert halfjaarlijks een update van lijsten met geregistreerde kankerverwekkende, mutagene en reproductietoxische stoffen in de Staatscourant. Gebruik de meest recente versie bij de inventarisatie. Trek ook van alle gebruikte stoffen de eigenschappen in de MSDS na, aangezien de SZW lijsten niet-limitatief zijn.

Zie voor uitgebreidere informatie het AMD-informatieblad "Veilig werken met CMR stoffen".

Biologische agentia en proefdieren

Wettelijke bepalingen

Zwangere vrouwen mogen in ieder geval niet werken met toxoplasma en rubella virussen, tenzij zij aantoonbare immuniteit hiertegen bezitten.

Grootst mogelijke voorzichtigheid dient betracht te worden met ziekteverwekkers in het algemeen.

Beleid Faculteit W&N Universiteit Leiden

De zwangere hoeft niet te werken met ziekteverwekkers in het algemeen.

Risico's en achtergrondinformatie

Rubella (rode hond virus) en toxoplasmose zijn schadelijk voor de ongeboren vrucht. Infecties met deze agentia kunnen misvormingen tot gevolg hebben.

Voor het werken met (besmette) proefdieren zijn goede voorzieningen (beperken contacttijd, werken in flowkast, huisvesting onder onderdruk) zodat geen extra maatregelen noodzakelijk zijn. Voor sommige –onschuldigere- infecties is wel een geneesmiddel beschikbaar, maar tijdens de zwangerschap kan de medicatie op zijn beurt weer effect of de ontwikkeling van het kind hebben. Medicatie wordt dan misschien niet voorgeschreven, waardoor de aanstaande moeder met een vervelende kwaal moet blijven rondlopen tot na de zwangerschap/borstvoedingsperiode. Dit moet voorkomen worden.

Ioniserende straling

Wettelijke bepalingen

De equivalente dosis door het werk voor het ongeboren kind mag maximaal 1 mSv zijn.

Dit is gelijk aan de maximale additionele dosis voor de gewone populatie (niet-radiologische werkers).

Beleid Faculteit W&N Universiteit Leiden

Zwangerschap is een goede reden om tijdelijk het werken met ioniserende straling te staken.

Als er tijdens de periode van borstvoeding kans bestaat op besmetting van het lichaam met radioactiviteit kan het kind tevens besmet worden via de moeder. In dat geval hoeven ook vrouwen die borstvoeding geven niet met tracers te werken.

Risico's en achtergrondinformatie

Ioniserende straling kan schade veroorzaken aan het ongeboren kind, met name de eerste periode van de zwangerschap, wanneer alle organen worden aangelegd. De 8^e t/m 15^e week van de zwangerschap is daarbij de meest kwetsbare periode, maar ook nog tot week 26 kan hersenschade optreden door een te hoog stralingsniveau.

Het werken met tracers geeft binnen de Faculteit W&N het meeste risico. Het werken met gesloten bronnen (Röntgenapparatuur) is minder risicovol. Als de zwangere met ioniserende straling wil blijven werken, bespreekt zij het beste zo vroeg mogelijk in de zwangerschap (beter is zelfs al bij een kinderwens) met haar leidinggevende, eventueel met behulp van de coördinerend stralingsdeskundige, hoe het werk verantwoord kan worden uitgevoerd. Een dosisberekening door de stralingsdeskundige kan uitsluitsel geven over het blootstellingsniveau.

Elektromagnetische straling

Wettelijke bepalingen

Er zijn geen speciale wettelijke eisen meer voor het werken met elektromagnetische velden door zwangeren. Wel gelden de normale richtlijnen op dit vlak.

Risico's en achtergrondinformatie

Er zijn enige vermoedens dat de foetus gevoeliger is voor radiofrequente velden. Voorkom daarom blootstelling van een zwangere boven de (lagere) publieke norm voor RF velden i.p.v. de norm voor beroepsmatige blootstelling.

Mogelijke effecten zouden zijn: het ontstaan van mogelijke neurologische afwijkingen of directe effecten van ernstige hyperthermie (opwarming) bij het ongeboren kind.

<http://www.emfs.info/limits/compliance/pregnant/>

Statische magneetvelden

Wettelijke bepalingen

Voor het werken met magneten gelden door zwangeren gelden geen wettelijke grenswaarden.

Beleid Faculteit W&N Universiteit Leiden

Een veilig geachte grens die in afwachting van verder onderzoek wordt aangehouden voor zwangere vrouwen, is de IEC norm voor pacemaker- en implantaatdragers: < 0,5 mT.

Risico's en achtergrondinformatie

De effecten van sterke magneetvelden op het menselijk lichaam in aanleg zijn nog niet bekend. Er kunnen bij het bewegen door een statisch magneetveld elektrische stroompjes en daarmee hitte in het lichaam worden opgewekt. Andere effecten zijn lichteffecten in het oog zien en misselijkheid/draaiierigheid en desoriëntatie.

Ultrasonore trillingen en ultrasoon geluid

Wettelijke bepalingen

De zwangere mag niet verplicht worden in direct contact te komen met een ultrasonore trillingsbron. Voor ultrasonore luchtrillingen met frequenties >20 kHz geldt een grenswaarde van 110 dB(A) per tertsband.

Beleid Faculteit W&N Universiteit Leiden

De zwangere mijdt ruimten met in werking zijnde ultrasonore apparatuur.

Risico's en achtergrondinformatie

Onder ultrasonore trillingsbronnen vallen bijvoorbeeld ultrasoon baden. Aanraking hiervan kan mogelijke weefselbeschadiging tot gevolg hebben. Tevens produceert dit soort apparatuur veelal ook schadelijk geluid in het hoorbare gebied. Omdat nog onvoldoende bekend is of ultrageluid het oor (van het ongeboren kind) kan beschadigen, geldt er een voorlopige grenswaarde. Het kind kan geen gehoorbescherming dragen!

Trillingen

Wettelijke bepalingen

De zwangere werkneemster mag tijdens de zwangerschap niet worden blootgesteld aan sterke lichaamstrillingen of –schokken met een versnelling van meer dan 0.25 m/s².

Risico's en achtergrondinformatie

Dit komt bijvoorbeeld voor bij het werken op voertuigen (met name heftrucks en tractoren). Het risico op rugklachten is tijdens de zwangerschap door verweking vergroot. Bovendien is er een verhoogd risico op vroeg- en doodgeboorte door lostrillen van de placenta.

3. Rechten van de zwangere en borstvoedende werkneemster

Er bestaat een recht op een preventief medisch consult bij de bedrijfsarts. Een afspraak kunt u zelf maken via nummer 8015 (secretariaat bedrijfsartsen). Dit hoeft niet in overleg met uw leidinggevende.

Tot 6 maanden na de bevalling heeft de werkneemster recht op:

- regelmatige werk- en rusttijden
- extra pauzes (maximaal 1/8 deel van de werktijd)
- een geschikte, afsluitbare ruimte om te kunnen rusten (met bed of rustbank)
- vrijstelling van overwerk en nachtdiensten
- zwangerschapsonderzoek onder werktijd

Voor borstvoedende moeders geldt tot 9 maanden na de bevalling dat zij recht hebben op:

- borstvoeding geven of kolven onder werktijd (tot maximaal ¼ van de werktijd)
- een geschikte, afsluitbare ruimte voor het voeden of kolven

De Faculteit W&N beschikt over verschillende kolfkamers in haar gebouwen. Informeer bij de Servicedesk waar de ruimten zijn en of er een sleutel bij de receptie moet worden afgehaald of dat u LU-kaart rechten nodig heeft.