

Kinderwens, zwangerschap en werk

Informatiekompas voor professionals

Inleiding

Dit informatiekompas is bedoeld voor medisch professionals, arboprofessionals en werkgevers die zoeken naar informatie over arbeidsrisico's in relatie tot kinderwens, zwangerschap en borstvoeding. Het kan u ondersteunen bij het beantwoorden van vragen hierover van patiënten, cliënten, medewerkers en personeel. Sommige vragen kunt u zelf beantwoorden. Voor andere vragen kan het verstandig zijn om een specialist te raadplegen. In dit informatiekompas vindt u bronnen die u kunt raadplegen en contactgegevens van instanties die u verder kunnen helpen.

Risico's op het werk? Bespreek ze vóór de zwangerschap

Mensen met een kinderwens kunnen vóór de zwangerschap al veel doen om hun kind een gezonde start te geven. Want de gezondheid van een kind begint voor de bevruchting. Bovendien zijn de meeste vrouwen minstens twee weken zwanger als ze zelf ontdekken dat ze in verwachting zijn. Het is daarom verstandig om al vóór de zwangerschap aandacht te besteden aan factoren die schadelijk kunnen zijn.

Dat geldt ook voor risico's op het werk. De kennis over werkomstandigheden die voor de zwangerschap (preconceptioneel) van invloed kunnen zijn, is de laatste jaren enorm toegenomen. Door deze risico's vooraf af te signaleren, is er voldoende tijd om beschermende maatregelen te nemen.

Arbeidsrisico's rondom zwangerschap

Werkomstandigheden kunnen van invloed zijn op de vruchtbaarheid, het verloop van de zwangerschap en de gezondheid van een ongeboren of pasgeboren kind. De effecten kunnen direct optreden, maar ook pas op latere leeftijd tot uiting komen. Het is belangrijk om schadelijke werkomstandigheden op tijd te voorkomen. Soms al vóór de zwangerschap.

De volgende werkomstandigheden kunnen schadelijk zijn:

Werken met 'voor de voortplanting giftige stoffen'

Dit zijn stoffen zoals oplosmiddelen, narcosegassen, cytostatica, bestrijdingsmiddelen (gewasbeschermingsmiddelen) en zware metalen of metaalverbindingen. Een overzicht van deze stoffen is te vinden op de lijst van kankerverwekkende, mutagene, en voor de voortplanting giftige stoffen van het ministerie van SZW. Kijk op www.arboportaal.nl/types/tools-en-instrumenten/kankerverwekkende-stoffen-en-processen.html.

In het algemeen geldt dat er voor kankerverwekkende en mutagene stoffen geen veilige limiet bestaat. Voor alle andere stoffen is vaak wel een veilige waarde te geven. Deze moet vastgesteld worden door een arboprofessional.

Blootstelling aan fysische factoren

- Radioactieve straling. Hierbij gaat het om ioniserende straling.
- Lawaai. Dat wil zeggen als het geluid harder is dan 80 decibel.
- Extreme temperaturen. Daarbij kan het gaan om extreme hitte of extreme kou. Bij welke temperatuur dit precies is, hangt ook af van andere factoren in de (werk)omgeving.
- Lichaamstrillingen. Er is dan sprake van trillingen van het gehele lichaam (whole body vibrations).
- Overdruk. Als de luchtdruk in een ruimte hoger is dan de normale luchtdruk. Onder water is sprake van overdruk bij een diepte van 1 meter of meer. Een zwangere vrouw mag niet werken onder overdruk (zoals bij duiken of caissonarbeid).

Informatie over de maximale blootstelling aan deze factoren rondom de zwangerschap is te vinden op www.arboportaal.nl. Kijk onder 'arbo wet- en regelgeving', selecteer 'rechten en plichten' en kijk dan onder 'zwangeren en vrouwen die borstvoeding geven'.

Infectiegevaar

Infectieziekten ontstaan door de besmetting met virussen, bacteriën, parasieten of schimmels. Deze ziekteverwekkers kunnen op verschillende manieren worden overgebracht, bijvoorbeeld door dieren en zieke mensen.

Een zwangere vrouw mag in ieder geval niet worden blootgesteld aan Toxoplasma (kattenziekte) en het Rubella virus (rode hond), tenzij zij hiervoor immuun is. Ook andere infecties kunnen schadelijk zijn voor een ongeboren kind.

Informatie over wettelijke bepalingen om infecties te voorkomen, kunt u vinden op www.arboportaal.nl. Kijk onder 'arbo wet- en regelgeving', selecteer 'rechten en plichten' en kijk dan onder 'zwangeren en vrouwen die borstvoeding geven'.

Onregelmatige werktijden

- Werken in ploegendienst: op onregelmatige tijden, volgens een vast rooster;
- Werken in nachtdienst: meer dan 1 uur werken, tussen 24.00 's nachts en 6.00 's ochtends;
- Werken op onregelmatige tijden: afwisselend overdag, 's avonds, 's nachts of in het weekend, of op afroepbasis.

Tijdens de zwangerschap en het geven van borstvoeding gelden bepaalde regels wat betreft werk- en rusttijden. U kunt deze vinden op www.arboportaal.nl onder het kopje 'arbo wet- en regelgeving'.

Selecteer 'rechten en plichten' en kijk dan onder 'zwangeren en vrouwen die borstvoeding geven'.

Lichamelijk belastend werk

Werkzaamheden waarbij veel kracht geleverd moet worden zijn bijvoorbeeld dragen, tillen, duwen en trekken. Ook bepaalde houdingen kunnen lichamelijk belastend zijn, zoals veel moeten bukken, hurken, knielen, veel (trap)lopen of lang moeten staan.

In de wet staat omschreven hoeveel lichamelijk belastend werk een vrouw mag verrichten tijdens de zwangerschap of borstvoeding. U kunt dit vinden op www.arboportaal.nl onder het kopje 'arbo wet- en regelgeving'. Selecteer 'rechten en plichten' en kijk dan onder 'zwangeren en vrouwen die borstvoeding geven'.

Stress

Stress is het gevoel onder grote druk te staan. Stress is pas ongezond als er onvoldoende tijd is of geen mogelijkheden zijn om te herstellen. Stress tijdens het werk kan ook ontstaan door agressie en geweld, pesten of seksuele intimidatie.

Meer informatie over stress kunt u vinden op www.arboportaal.nl onder het kopje 'psychosociale belasting'.

Beroepen waarbij u risico's kunt verwachten

Hieronder vindt u een aantal beroepen en branches met mogelijk schadelijke werkomstandigheden voor en tijdens de zwangerschap en tijdens het geven van borstvoeding. Als een branche niet genoemd wordt, wil dat niet zeggen dat er geen risico's kunnen zijn.

Meer informatie over beroepsziekten kunt u vinden op www.beroepsziekten.nl/content/beroepsziekten van het Nederlands Centrum voor Beroepsziekten. Op www.beroepsrisico.nl (een initiatief van het Verbond van Verzekeraars) vindt u bedrijfs- en beroepsrisico's en beroepsziekten in een aantal sectoren.

Voor de voortplanting giftige stoffen

- Werken in schildersbranche, schoonmaakbedrijven, auto-branche, meubelindustrie, grafische sector, scheepsbouw en -onderhoud, schoen- en lederwaarindustrie, verf- en druk-industrie, industriële reiniging of glasbewassingsbedrijven (oplosmiddelen).
- Dierenartsen, dierenartsassistenten, verpleegkundigen, operatieassistenten, chirurgen, anesthesisten en anesthesie-assistenten (narcosegassen).
- Artsen, apothekers, apothekersassistenten, verpleegkundigen of thuiszorgmedewerkers (cytostatica: geneesmiddelen tegen kanker).
- Werken in de glastuinbouw, landbouw of bloemeteelt (bestrijdingsmiddelen).
- Werken in metaalbewerkingsbedrijven. Bijvoorbeeld bij lassen, galvaniseren, loodgieten of het produceren van accu's (zware metalen of metaalverbindingen).

Fysische factoren

- Werken in kerncentrales, röntgenkamers van ziekenhuizen en laboratoria, tandartspraktijken en vliegend personeel (straling).
- Werken in koel- of vriescellen, plantenkassen, keukens, bakkerijen of tropische zwembaden (extreme temperaturen).
- Werken in industrie, bouwnijverheid, visserij, zwembaden of discotheken (lawaaï).
- Werkzaamheden waarbij er sprake is van trillingen van het gehele lichaam (whole body vibrations). Bijvoorbeeld bij het besturen van voertuigen, vooral over oneffen wegen of terreinen (lichaamstrillingen).
- Caisson- en tunnelbouw, duikarbeid (bij brandweer, defensie en in aquaria van dierentuinen) en werken in een hyperkamer (bijv. verpleegkundigen) (overdruk).

Infecties

- Werken in de gezondheidszorg, de kinderopvang, het onderwijs, de thuiszorg, de dierverzorging, de afvalverwerking, de groenvoorziening, de voedselindustrie of de vleesverwerking.

Ploegendienst

- Werken in ploegendienst.
- Werken in nachtdienst.
- Werken op onregelmatige werktijden.

Lichamelijk belastend werk

- Werkzaamheden waarbij veel kracht geleverd moet worden zoals dragen, tillen, duwen en trekken. Bijvoorbeeld het sjouwen van kratten, het verplaatsen van dozen, het optillen van patiënten of het duwen en trekken van rolcontainers.
- Werkzaamheden waarbij iemand veel moet bukken, hurken en knielen (bijvoorbeeld in de kinderopvang), of veel moet (trap) lopen of lang staan (bijvoorbeeld in de horeca).

Stress

- Werkzaamheden waarbij er ongezonde stress is: er is te veel spanning en druk, of te weinig tijd om te herstellen.
- Op het werk is sprake van stress door agressie, geweld, pesten, seksuele intimidatie.

Wat u als (medisch) professional of werkgever kunt doen

Werkgever

Bent u werkgever en krijgt u van een medewerker vragen over schadelijke werkomstandigheden rondom zwangerschap? Dan kunt u de werknemer het beste verwijzen naar de bedrijfsarts. Is er geen bedrijfsarts of blijven er vragen? Verwijs de werknemer dan naar de huisarts, verloskundige of gynaecoloog.

(Medisch) professional

Als u als (medisch) professional een vraag krijgt over arbeidsrisico's rondom de zwangerschap is het belangrijk om de werksituatie goed in kaart te brengen. Wat voor werk doet de (aanstaande) moeder of vader? Bij wat voor bedrijf werkt hij of zij? Onder welke omstandigheden komt hij of zij in contact met de mogelijk schadelijke werksituatie?

Dan is de vraag of de risicofactor binnen de veilige normen valt. Om dit vast te stellen, kunt u een aantal documenten en websites raadplegen.

In de richtlijn 'Zwangerschap, postpartumperiode en werk' van de Nederlandse Vereniging Arbeids- en Bedrijfsgeneeskunde (NVAB) staan risicofactoren nauwkeurig omschreven, inclusief de bijbehorende limieten. Daarnaast kunt u in het achtergronddocument bij deze richtlijn opzoeken op welk wetenschappelijk onderzoek de adviezen zijn gebaseerd. Als dan blijkt dat een risicofactor ruim binnen de veilige marges valt kunt u de (aanstaande) moeder of vader geruststellen. Het is dan niet nodig hen te verwijzen naar de bedrijfsarts.

Als u als (medisch) professional tot de conclusie komt dat er schadelijke werkomstandigheden zijn, dan is de bedrijfsarts de eerst aangewezen persoon om werknemers te informeren over de risico's en voorzorgsmaatregelen. Dat geldt ook als u twijfelt, of als er andere onduidelijkheden zijn. De bedrijfsarts moet dan uitkomst bieden.

Is er geen bedrijfsarts of blijven er vragen? Dan kunnen medisch professionals informatie inwinnen bij het Nederlands Centrum voor Beroepsziekten (NCvB) of de Teratologie Informatie Service (TIS). In tweede instantie is het ook mogelijk om iemand te verwijzen naar het NCvB.

Nederlands Centrum voor Beroepsziekten (NCvB)

Het NCvB is deskundig op het gebied van 'reproductie en arbeid'. Het NCvB verzamelt wetenschappelijke gegevens en doet zelf onderzoek naar werkomstandigheden die schadelijk kunnen zijn voor de vruchtbaarheid en de zwangerschap.

Contactgegevens NCvB:

Tel: 020 - 566 5387

Fax: 020 - 566 9288

E-mail: ncvb@amc.nl

www.beroepsziekten.nl

Teratologie Informatie Service (TIS)

De TIS geeft informatie over mogelijk schadelijke effecten van geneesmiddelen en andere blootstellingen (ziekten, straling, beroep, etc.) op de voortplanting. Deze informatie betreft zowel de zwangerschap, het ongeboren kind als de lactatieperiode. De TIS geeft alleen informatie aan artsen, verloskundigen en apothekers.

Contactgegevens TIS:

Tel: 073 - 64 69 702 (ma t/m vr, 9.00 – 17.00)

E-mail: tis@lareb.nl

www.lareb.nl/tis/

Vragen uit de praktijk

Mevrouw van Dam, een 33-jarige **stewardess**, komt bij de bedrijfsarts. Ze wil graag zwanger worden, en vraagt om advies over de eventuele risico's van haar werk als ze eenmaal zwanger zou zijn.

Mevrouw de Vries werkt als **chef-kok** in een groot restaurant in Utrecht. In haar keuken is het vaak erg warm en benauwd. Ze moet lang staan en veel tillen. Verder maakt ze lange werk-dagen. Ze wil advies over de risico's van werken in deze omstandigheden tijdens een eventuele zwangerschap.

Mevrouw ter Beek is **tramchauffeuse** in Amsterdam. Ze werkt er al jaren met plezier. Nu wil ze zwanger worden, maar ze is bang dat de schokken en trillingen waaraan ze bloot staat in haar werk, schadelijk kunnen zijn voor haar baby.

Meer informatie

Toolkit Kinderwens, zwangerschap en werk

Dit informatiekompas is onderdeel van de toolkit 'Kinderwens, zwangerschap en werk'. Deze toolkit bevat ook een algemene publieksbrochure over arbeidsrisico's bij kinderwens, zwangerschap en borstvoeding. Daarnaast zijn er digitale informatiebladen over oplosmiddelen, narcosegassen, cytostatica, bestrijdingsmiddelen en zware metalen. Voor gebruik in uw eigen organisatie of op uw website zijn een poster, flyer, banner en onbewerkte teksten over dit onderwerp beschikbaar. Voor meer informatie en het downloaden van de producten kunt u terecht op www.rivm.nl/toolkits.

Algemeen

- * Handreiking Arbomaatregelen, Zwangerschap en Beleid (2008, Stichting van de Arbeid)
www.stvda.nl/-/media/Files/Stvda/Brochures/2000_2009/2008/200805_handreiking_zwangerschap_arbeid.ashx
- * Richtlijn Zwangerschap, post-partumperiode en werk (met achtergronddocument) (NVAB, 2007)
<http://nvab.artsennet.nl/Artikel-3/Zwangerschap-postpartum-periode-en-werk.htm>
- * Alles over werk en zwangerschap (FNV Bondgenoten)
www.arbobondgenoten.nl/arbothem/zwangerschap/zwangerschapsbrochure.pdf
- * Lijst van het Ministerie van SZW van stoffen die door de Gezondheidsraad zijn geclassificeerd als 'voor de voortplanting giftig' en/of 'schadelijk via borstvoeding'
www.arboportaal.nl/types/tools-en-instrumenten/kankerverwekkende-stoffen-en-processen.html

Websites

www.arboportaal.nl

Initiatief van het ministerie van SZW. Werkgevers, werknemers en preventiemedewerkers kunnen zich hier informeren over arbeidsomstandigheden en verzuim. Ook informatie over het werken met gevaarlijke en/of reprotoxische stoffen. Onderdeel van de site is een Risico Inventarisatie & Evaluatie (RI&E)-steunpunt.

www.zwangerwijzer.nl

Website van het Erfocentrum en Erasmus MC. Een online zelftest voor mensen met een kinderwens om eventuele risico's al vóór de zwangerschap in kaart te brengen. De website geeft daarnaast informatie en advies op maat. Een deel van ZwangerWijzer gaat over risico's op het werk.

www.rijksoverheid.nl/ministeries/szw

Website van het ministerie van SZW.

www.beroepsrisico.nl

Initiatief van het Verbond van Verzekeraars. Informatie over de belangrijkste bedrijfs- en beroepsrisico's en beroepsziekten in een aantal sectoren. De informatie is speciaal ontwikkeld voor iedereen die werkt aan de veiligheid en gezondheid op het werk: verzekeraars, arboprofessionals, werkgevers en werknemers.

www.kiza.nl

Kennisinformatiesysteem Infectieziekten en Arbeid (KIZA) De doelstelling van KIZA is het verzamelen, rubriceren, categoriseren van informatie over infectieziekten in relatie tot werk en werkomstandigheden.

www.loketgezondleven.nl

Website van het RIVM met toolkits voor publiekscommunicatie, interventies voor gezondheidsbevordering en instrumenten voor planmatig werken.

www.erfelijkheid.nl

Algemene informatie over erfelijkheid en erfelijke en/of aangeboren aandoeningen. Website van het Erfocentrum in samenwerking met medisch specialisten.

Dit informatiekompas is ontwikkeld door het Erfocentrum en het RIVM in opdracht van het ministerie van Sociale Zaken en Werkgelegenheid, in nauwe samenwerking met:

- Nederland Centrum voor Beroepsziekten (NCvB)
- Teratologie Informatie Service (TIS/Lareb)
- Laboratorium voor Gezondheidsbeschermingsonderzoek (RIVM/GBO)
- 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)

Iedereen mag deze tekst zonder toestemming vermenigvuldigen, mits integraal, onverkort en met bronvermelding.

Eerdergenoemde organisaties zijn juridisch niet aansprakelijk voor eventuele tekortkomingen van deze tekst. Wel hebben zij veel aandacht besteed aan de inhoud. Op internet vindt u dit informatiekompas via www.rivm.nl/toolkits.

versie 2011