



Till dig som är eller vill bli gravid



RISKFAKTORER I ARBETET

ALLMÄNT

Att vara gravid är ett unikt skede i livet som varar under en kort tid. Under den korta tiden är det viktigt att vara mån om det ofödda barnets hälsa och se upp för risker under graviditetstiden.

Exponering i arbetet kan verka negativt på fostrets utveckling och på kvinnans samt mannens fertilitet och arbetsgivaren har ett ansvar att se till att det görs en bedömning av kända eller misstänkta riskfaktorer på arbetsplatsen.

En individuell bedömning av arbetsmiljön ska göras men förekomsten av riskfaktorer betyder inte alltid att de medför faktisk fara. Utredningen av arbetsmiljön bör göras innan du planerar graviditet eller senast under graviditetens tidiga skede. Åtgärder i arbetsmiljön ska i första hand vidtas så att den skadliga exponeringen upphör och varje arbetsplats måste försöka hitta sin egen lösning.

De allra flesta gravida mår bra av att arbeta så anpassning av arbetsuppgifterna eller omplacering kan vara en lösning. Om detta inte är möjligt kan särskild moderskapspenning komma i fråga. För att kunna ansöka om den behöver du ett utlåtande. Vänd dig därför till din företagshälsovård. Om du inte har en sådan kontaktar du hälsocentralen. Ansökan med bilagor lämnas därefter in till Folkpensionsanstalten som ger beslut i ärendet.

RISKER

Enligt Europeiska Unionens (EU) direktiv (92/85/EEG) är målet att bevaka den gravidas och fostrets hälsa. **Enligt EU är följande arbeten förbjudna under graviditet och vid amning:**

- arbete med övertryck
- arbete som kan ge toxoplasmos eller röda hund (utom för de personer som har antikroppar mot dessa sjukdomar)
- om man i arbetet exponeras för bly och dess föreningar
- gruvarbete



1. KEMISKA ÄMNEN

Om du är gravid ska du undvika kemikalier som enligt klassificeringen är farliga för fortplantningshälsan eller kan orsaka cancer eller genetiska defekter.

- Anestesigaser
- Bly eller dess derivat
- Kvicksilver eller dess derivat
- Cytostatika
- Kolmonoxid (industrier, verkstäder)
- Vissa bekämpningsmedel
- Vissa organiska lösningar
- Cancerframkallande ämnen (t.ex. perkloretylen, toluen, krom)
- Tobaksrök (risker: lägre födelsevikt, för tidig födsel, missfall)
- Vissa läkemedel (exponering vid administrering eller utdelning, kanske genom hudkontakt eller inhalation - använd skyddshandskar.)

2. STRÅLNING

Joniserande strålning som röntgenstrålning och strålning från radionuklider har visat sig vara skadlig. Kosmisk strålning kan t.ex. vara en möjlig risk för flygpersonal.

För gravida kvinnor gäller ett särskilt lågt gränsvärde för maximal stråldos för att skydda fostret. Arbetsuppgifterna under graviditet bör anpassas så att exponering för joniserande strålning undviks.



3. ÖVRIGA FYSISKA FAKTORER

- **Slag** mot magen.
- **Stötar och vibrationer** med låg frekvens som riktar sig mot hela kroppen (t.ex. schakt-, jordbruks- och skogsbruksmaskiner samt terrängfordon).
- **Manuella lyft** kan skada fostret och sätta igång förlossningen. P.g.a. kroppens förändringar blir det också svårare med manuella lyft under graviditeten. Gravida bör inte lyfta över 12 kg tunga bördor. Om en gravid arbetstagare lyfter 10-12 kg tunga bördor bör en paus hållas mellan varje sådant lyft och den gemensamma vikten på bördorna bör inte överskrida 1000 kg under en arbetsdag. Efter sjunde graviditetsmånaden bör dessa viktgränser halveras.
- **Buller.**
Gravida bör inte utsätta sig för buller som överskrider 85 dB(A) i genomsnitt under en åtta timmars arbetsdag, då det kan innebära att fostrets tillväxt kan bli långsammare och leda till ökad risk för hörselnedsättning hos barnet senare i livet. Hörselskydd skyddar inte fostret.
- **Extrem kyla eller värme.**
Gravida kvinnor klarar av att arbeta i het miljö kortare tid än andra arbets-tagare. Hettan kan förorsaka yrsel och arbete i extrem kyla kan vara farligt för den gravida kvinnan och fostret.
- **Rörelser och ställningar.**
Under graviditeten kan det uppstå problem om kvinnan står, går, sitter eller ligger för länge i samma ställning under en arbetsdag. Om hon däremot rör på sig regelbundet och varierar arbetsställningen är det bra för blodcirkulationen. Den gravida kvinnan skall undvika obekväma rörelser och arbetsställningar särskilt i trånga utrymmen samt undvika att arbeta på hög höjd.
- **Arbetsarrangemang.**
Det är vanligt med en ökad trötthet under graviditetens gång. Därför klarar en del gravida inte av oregelbunden arbetstid eller utföra kvälls- och nattarbete. Vårdpersonal rekommenderas t.ex. inte att jobba nätter efter vecka 25, helst redan efter vecka 20. Långa arbetsdagar, överansträngning och fortlöpande stress hotar det ofödda barnets välbefinnande och utveckling.

4. SMITTSAMMA SJUKDOMAR

- **Toxoplasmos**

Förorsakas av en parasit som förekommer allmänt hos däggdjur.

Smittkällor: kattavföring, rått kött, kontaminerade grönsaker.
Sannolikheten att infektionen förs över från modern till fostret är 40 %.

Följder: missfall, fosterdöd, lindrig utvecklingsstörning.

- **Listerios**

Vanligt hos djur, i avföring, finns i jord och vatten.

Listeria kan finnas i opastöriserade mejeriprodukter.

Smittobärare: nötkreatur, får, getter.

Följder: missfall, fosterdöd.

Undvik situationer med epidemisk listerios hos djur samt förlossningskomplikationer hos nötkreatur, får och getter. Gravida ska också undvika att äta vakuumpackad kallrökt eller gravad fisk (läs mer på www.evira.fi)

- **Röda hund**

Riskgrupper: hälso- och barnvårdspersonal. MPR-vaccin skyddar.

MPR-vaccin kan inte ges under pågående graviditet. Ges efter graviditeten.

- **Vattkoppor**

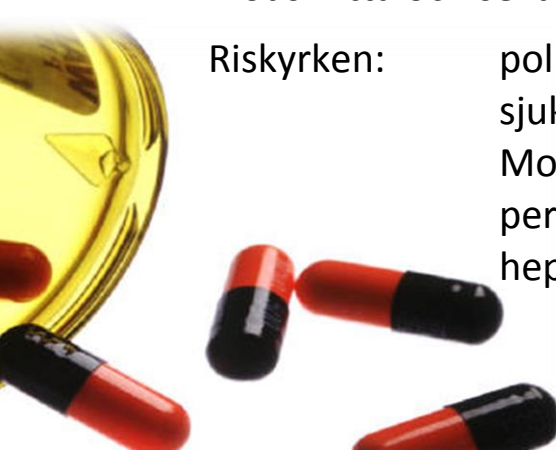
Vid behov kan antikroppar kontrolleras. Fertila icke-gravida som inte haft vattkoppor kan vaccineras.

- **Hepatit B och C**

Blodsmitta och sexuell kontakt.

Riskyrlen: polis, ambulansförare, väktare, fångvårdare, sjukvårdspersonal.

Mot hepatit B-virus finns vaccin vilket kan ges till personer med riskyrke. Det finns inget vaccin mot hepatit C-virus.



- **Cytomegalovirus**

Smittorisk finns för alla som har kontakt med små barn eftersom viruset finns i saliv och urin hos barn under flera års tid utan att det märks. Smitta förebyggs genom god hygien.

- **HIV-smitta**

Blodsmitta och sexuell kontakt.

Riskycken: polis, ambulansförare, väktare, fångvårdare, sjukvårdspersonal.

- **Andra med dessa jämförbara sjukdomar**

t.ex. Erythema infectiosum (kallas även parvovirus eller femte sjukan)

Riskgrupper: lärare, daghemspersonal, personal på barnavdelning.

- **Influensa A(H1N1)**

5. ÖVRIGT

- Underjordiskt gruvarbete
- Arbete i tryckreglerade utrymmen (tryckkammare)
- Undervattensdykning

Om det finns risk för att du utsätts för något av vad som nämnts ovan - ta gärna kontakt med din företagsläkare och förman/arbetsgivare samt arbetarskyddet då du planerar din graviditet. Detta för att undvika onödiga risker för ditt ofödda barn.

Företagshälsovård och mödrarådgivning samarbetar i frågor som dessa.

6. KÄLLOR

Skydda ditt ofödda barn. Risker i lantbruksarbetet under graviditeten. LPA, 2010. Utbildningsmaterial om särskild moderskapspenning. FPA, 2010.



**PRIMÄRVÅRDSKLINIKEN
FÖRETAGS- OCH PERSONALHÄLSOVÅRDEN**

Ålands hälso- och sjukvård
PB 1055, AX-22111 Mariehamn
Telefon: +358-(0)18-5355
info@ahs.ax, www.ahs.ax



ÅLANDS HÄLSO- OCH SJUKVÅRD