



## 22 Zwangerschap en werk?

**Dat werkt!**



- **Veranderingen in je lichaam**
- **Tips om gezond te werken**
- **Rechten en plichten**

Tekst: LOCOmotion

Illustraties: Auke Herrema

Ontwerp: Graphic Invention

Productie: Your Life Media

Deze uitgave is met de grootste zorgvuldigheid samengesteld. Noch de schrijvers, noch de uitgever stellen zich echter aansprakelijk voor eventuele schade als gevolg van eventuele onjuistheden en/of onvolkomenheden in deze uitgave. Ondanks de informatie in deze uitgave zal altijd de officiële gebruiksaanwijzing van hulpmiddelen gevolgd moeten worden en zodoende voorrang moeten krijgen boven de informatie in deze uitgave.

De inhoud van deze folder is ontwikkeld in het kader van het project GoedGebruik, in opdracht van ZorgOnderzoek Nederland. Deze folder wordt u aangeboden door het project Ergocoaches.

# Tips om gezond te werken tijdens de zwangerschap

## Tip 1



## Tip 2



## Tip 3



### Tip 1 Geef er bekendheid aan

Zodra een collega bekend maakt dat ze zwanger is, is het verstandig eventuele extra maatregelen te bespreken. Bespreek alles uiteraard eerst met de zwangere collega en vraag als dat nodig is een minuut of vijf de tijd bij een teambespreking. Lang niet iedereen weet immers dat er speciale normen zijn voor zwanger werken in de zorg. Zo'n moment in een teambespreking geeft je ook de kans om het doorschuiven van overbelasting naar niet-zwangere collega's te voorkomen. Zorg dat je zo'n mooie periode ook als team gezond, fit en zonder onderlinge wrevel doorkomt. Hou ook daarna een vinger aan de pols. Zeker als een zwangere zich goed voelt, zullen de meesten liever gewoon doorwerken en dat is niet verstandig. Ook voor cliënten is het niet altijd duidelijk dat er een zwangere vrouw in het team werkt en dat het allemaal net iets anders dan normaal zal gaan. Een uniform kan

de buik bedekken en niet bij alle vrouwen is de buik even zichtbaar. Dit kun je, behalve door het met cliënten te bespreken, ook op een eenvoudige maar creatieve manier oplossen. Er zijn zwangerschapsbanden die op een mooie manier duidelijk maken dat er sprake is van een zwangerschap. Daarmee is het voor iedereen duidelijk en cliënten zullen daardoor sneller en makkelijker extra maatregelen aanvaarden. Ook voor collega's kan dit als een 'reminder' goed werken.

### Tip 2 Vermijd tillen

- Weet wat de cliënt kan en stimuleer zoveel mogelijk verbaal: 'til' met je stem
- Gebruik beschikbare hulpmiddelen zoals een opstapje bij aankleedtafel, bedjes en uit-zwaaien, laat het kind zelf op de stoel klimmen en naast je staan om de ouders uit te zwaaien

- Zorg zo nodig voor tijdelijk extra hulpmiddelen zoals een extra tillift of hoog-laag douchestoel
- Wees lui en sta op je strepen: laat het kind op je schoot klimmen, vraag collega's opstapjes klaar te zetten of een sling van een tillift aan te brengen als je daar door je buik niet goed bij kunt
- Laat baby's die kunnen kruipen zelf in onderste bedjes kruipen
- Plaats kratten of dozen met voorraad op een karretje of laat ze op het aanrecht plaatsen voor je gaat uitruimen en opruimen
- Laat je nooit verleiden om teveel te tillen: je draagt een dubbele verantwoordelijkheid voor je gezondheid

### Tip 3 Zorg voor een goede houding

- Laat je dikke buik zien: blijf goed rechtop staan
- Laat je rug niet te hol worden, span je bekkenbodem, bil- en buikspieren, maar blijf gewoon doorademen
- Ga zitten bij het helpen van kinderen of bij communiceren met mensen in een rolstoel
- Sta of zit niet lang en zeker niet lang achter elkaar: loop dan altijd stukjes of ga afwisselend op de ene of op het andere been staan of sta op je tenen en dan weer even gewoon
- Neem een goede zithouding aan: stel je stoel goed in, zodat je bovenbenen horizontaal zijn en stel de rugleuning zo in zodat deze contact maakt met je onderrug, net boven je broekrand
- Beweeg ook in zittende houding je benen regelmatig, kantel zo nodig ook je bekken in zit en loop regelmatig een stukje
- Gebruik zitten ook als een rustmoment van rust voor jezelf, bijvoorbeeld tijdens het voeden van cliënten



# Zwangerschap en werk? Dat werkt!

Werken als je zwanger bent, kan heel goed. Maar om gezond te blijven, zijn wel aanpassingen nodig. Daarnaast verloopt een zwangerschap voor elke vrouw weer anders: de één beleeft een hele prettige, energieke zwangerschap, een ander is voortdurend moe. Als ergocoach heb je veel met zwangere collega's te maken en krijg je wellicht ook vragen over dit thema.

Je bent uiteraard geen specialist op dit gebied, maar je kunt wél praktische adviezen geven om zwangere collega's te helpen bij gezond werken. Daarnaast kun je proberen te voorkomen dat niet-zwangere collega's te zwaar belast worden. Anders help je immers je team van de regen in de drup. Werk dat de zwangere niet meer kan of mag doen, wordt namelijk nogal eens doorgeschoven naar collega's die dat erbij nemen. Ze lopen dan meer kans om overbelast te raken. 'Doorschuiven' mag alleen als je de Praktijkrichtlijnen strikt toepast. Wanneer collega's volgens die richtlijnen werken, zullen zij niet te zwaar belast worden, terwijl je toch de zwangere collega beschermt. In deze Praktijkinformatiefolder voor ergocoaches geven we je meer achtergrondinformatie en een paar praktische tips.

## Lichamelijke veranderingen

Voorop staat dat vermoeidheid en een vermoeide rug normaal zijn tijdens de zwangerschap. Andere veranderingen waardoor een zwangere vrouw kwetsbaarder wordt zijn grotere lichaamsomvang, waardoor je minder dichtbij je werk kunt staan, minder spierkracht, lossere gewrichten en hogere eisen aan hart en longen.

Door deze natuurlijke veranderingen heeft een zwangere vrouw iets meer risico op lichamelijke klachten voor zichzelf en voor het ongeboren kind. Vanaf het eerste begin, maar zeker in de laatste drie maanden, moeten zwaar werk, tillen en lang staan of in moeilijke houdingen werken vermeden worden.

## Rechten en plichten

Wat mag er officieel nu wel en niet? Zowel de werkgever als de werknemer heeft rechten en plichten. Die gaan meteen in op het moment dat de zwangerschap gemeld wordt. Dat is dus ook een belangrijk moment voor jou als ergocoach. Officiële zaken kun je als ergocoach niet beïnvloeden, maar je kunt wel samen met je zwangere collega, in overleg met je leidinggevende, zoeken naar praktische oplossingen op het werk. Als je de onderstaande officiële richtlijnen ziet, dan valt op dat je eigenlijk 'gewoon' de Praktijkrichtlijnen moet volgen, maar dan steeds net iets strenger, zeker naarmate de zwangerschap vordert.

Ten aanzien van tillen tijdens zwangerschap is het volgende officieel vastgelegd:

- Til maximaal 10 kg tot 20e week en tot 3 maanden na de bevalling.
- Til maximaal 5 kg tot 30e week met een maximum van 10x per dag.
- Til maximaal 5 kg vanaf de 30e week met een maximum van 5x per dag.

Wat betreft werkhoudingen geldt: bukken, gebukt staan, hurken en knielen moeten zoveel mogelijk voorkomen worden gedurende de hele zwangerschap met een maximum van één keer per uur gedurende de laatste drie maanden.

Wanneer het niet lukt het werk volledig uit te voeren, heeft de medewerkster recht op aangepaste werktijden (tot zes maanden na bevalling):

- Regelmatige werk- en rusttijden, geen overwerk of nachtdiensten
- Extra pauze van maximaal 1/8 van de werktijd
- Een geschikte afsluitbare ruimte om te kunnen rusten

Als deze maatregelen niet voldoende zijn om het werk veilig en gezond uit te voeren dan moet de werkgever tijdelijk ander werk aanbieden. De medewerkster wordt pas van werk vrijgesteld als tijdelijk ander werk niet mogelijk is. Dit alles gebeurt in overleg met de bedrijfsarts.

## Op tijd maatregelen nemen

Omdat de lichamelijke veranderingen en de extra richtlijnen al vanaf het begin van de zwangerschap gelden, is het goed om als ergocoach tijdig met je zwangere collega's eventuele extra maatregelen te bespreken. Op tijd aanklaarten voorkomt problemen later in de zwangerschap. Dat geldt ook voor een goede conditie: vanaf het allereerste begin zorgt een goede conditie ervoor dat de zwangere langer, gezonder en met meer plezier kan blijven werken. Naarmate de zwangerschap verder gevorderd is, wordt het moeilijker de conditie op te bouwen.

## 'Dikke buiken'-tilprincipes:

- Til vooral niet! De grens is nog sneller bereikt dan bij niet-zwangeren.
- Span altijd eerst bil- en bekkenbodemspieren aan als je toch lichte lasten tilt, duwt of trekt.
- Trek je buik iets in, kantel je bekken - als de rug te hol is - iets achterover en adem rustig uit.
- Til, duw of trek rustig en nooit explosief.



## 'Dikke buiken'-houdingen

Met een dikke buik is het ook lastiger om in een goede werkhouding te werken. De zwangere kan het werk immers niet zo dicht bij halen als ze zou willen. Daarnaast 'trekt' het gewicht van de buik aan de rug en die kan daardoor te hol worden. Het aanspannen van billen en bekkenbodemspieren voorkomt dat de rug te hol wordt. Ook hebben zwangeren de neiging om scheef te staan, werken en zitten: de buik zit immers in de weg. Probeer hen toch te stimuleren zo symmetrisch mogelijk te blijven werken en er recht voor te blijven staan. Als dat niet lukt: gewoon niet doen en dus niet 'dan maar scheef werken'. De risico's van scheef je rug belasten zijn groter dan aanvankelijk gedacht, zo blijkt uit recent onderzoek.