



Kinderwens, zwangerschap, borstvoeding en werk

Kinderwens, zwangerschap, borstvoeding en werk



Goedgekeurd door Sociale Partners

Geactualiseerd door sociale partners: november 2022

Ieder bedrijf in de tuinzaadsector heeft te maken met zwangerschap en werk. Het werk kan risico's met zich meebrengen in de fase van de kindwens, tijdens de zwangerschap - en in de periode van borstvoeding

Dit kunnen werk- en persoonsgebonden risicofactoren zijn. De werkgebonden risicofactoren kunnen onder andere samenhangen met de lichamelijke belasting, onregelmatige werktijden, blootstelling aan gevaarlijke stoffen, biologische agentia en schadelijk geluid. Er zijn bepaalde stoffen - die gevaar kunnen opleveren voor de vruchtbaarheid of het (ongeboren) kind. Dat geldt ook voor mannen met een kindwens. Deze stoffen worden 'voor de voortplanting giftige' stoffen of ook wel 'reprotoxische stoffen' genoemd. Bij persoonsgebonden risicofactoren kan onder meer gedacht worden aan een chronische ziekte of eerdere gezondheidsklachten zoals suikerziekte of rugklachten, maar daarnaast ook aan gezondheidsproblemen of aandoeningen tijdens een vorige of de huidige zwangerschap en tijdens de eerste maanden na de bevalling. Denk hierbij onder aan het HELLP syndroom, te vroeg geboren kind, groeivertraging, tweelingzwangerschap, bekkenklachten, gevolgen van een gecompliceerde zwangerschap, e.d.

Daarom is het belangrijk stil te staan bij de risico's op het werk en is het noodzakelijk dat zo nodig tijdig rekening gehouden wordt met aanvullende beheersmaatregelen. Deze maatregelen zijn een aanvulling op de reguliere maatregelen die voor alle medewerkers getroffen moeten worden ter bescherming van hun veiligheid en gezondheid. Dit Arboblade gaat in op de risico's en de te nemen maatregelen om alle medewerkers - mannen en vrouwen -, zwangere/borstvoeding gevende medewerkers en het (ongeboren) kind te beschermen. In dit Arboblade worden de maatregelen die ten minste genomen moeten worden beschreven. Meer informatie over aanvullende maatregelen per arbeidsrisico staat in de Arboblade [Tillen en dragen](#), [Duwen en trekken](#), [Veilig werken in het laboratorium met gevaarlijke stoffen en biologische agentia](#), [geluid](#), [Gewasbeschermingsmiddelen spuiten](#), [Gewasbeschermingsmiddelen coaten en Herbetreding / re-entry](#). Raadpleeg het Arboblade [Dienstreizen](#) voor aanvullende maatregelen ten aanzien van zwangerschap en vliegen.

Wat is de gewenste situatie?

- ✓ De vruchtbaarheid en het erfelijk materiaal in zaad- en eicellen worden voor mannen en vrouwen in alle leeftijden voldoende beschermd.
- ✓ Zwangere medewerkers verrichten geen werkzaamheden die een nadelige invloed kunnen hebben op de zwangerschap, de gezondheid van de medewerker zelf en het (ongeboren) kind.
- ✓ Na de bevalling loopt de vrouw geen risico (als zij nog kwetsbaar is).

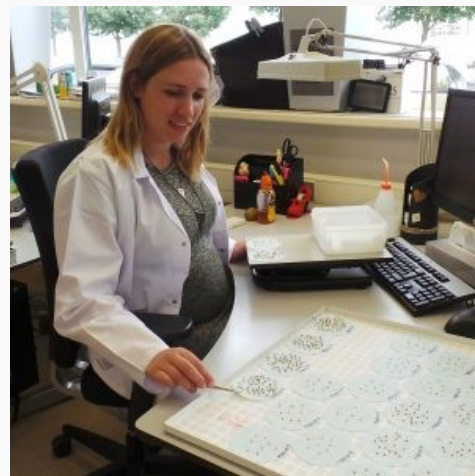
- ✓ Er is een geschikte rust-/voedingsruimte.

Maatregelen

Algemeen

- Leg per afdeling/functie vast welke werkzaamheden een risico vormen voor de zwangerschap, of de huidige beheersmaatregelen voldoende bescherming bieden en zo nodig welke aanvullende maatregelen noodzakelijk zijn. Gebruik hierbij de tabel in de toelichting 'Overzicht werkplek gebonden risico's bij de tuinzaadsector in fasen van zwangerschap'.
- Stel een zwangerschapsbeleid vast. Hiermee kunnen schadelijke effecten, klachten en daarmee eventuele uitval, worden voorkomen. Besteed in dit beleid onder meer aandacht aan:
 - Wat zijn de gevaren/risico's van het werk in alle drie de fasen van de zwangerschap?
 - Hoe worden deze beheerst?
 - Hoe ga je om met (dreigend) verzuim?
 - Bij wet geregelde voorzieningen zoals voorlichting, aanpassen werk- en rusttijden, rust-/voedingsruimte en zwangerschapsverlof.
 - Waar medewerkers met vragen en informatie terecht kunnen?

Houd ruimte voor individuele invulling voor de zwangere medewerker. EN:



- Werk bij het vaststellen van het zwangerschapsbeleid samen met medewerkers, ondernemingsraad/personeelsvertegenwoordiging. EN:
- Besteed in de RIE - indien van toepassing - extra aandacht aan de inventarisatie, registratie en evaluatie van reproductietoxische stoffen. Dit zijn stoffen die schade kunnen toebrengen aan de vruchtbaarheid, de ei- en zaadcellen, het (ongeboren) kind, de zwangerschap of via de borstvoeding de zuigeling kunnen bereiken. Beoordeel daarnaast de blootstelling aan deze stoffen.
Zie voor meer informatie de [zelfinspectietool gevaarlijke stoffen](#). In een redelijk aantal gevallen, is het mogelijk dat zwangere medewerkers op dezelfde plek tijdens hun zwangerschap kunnen doorwerken.
- Geef alle medewerkers die risicovolle werkzaamheden uitvoeren bij indienstreding - vrouwen en mannen - proactief goede voorlichting over risico's die de combinatie zwangerschap en werk met zich mee kan brengen. Vervolgens binnen 2 weken

na de melding van de zwangerschap en binnen 2 weken nadat de medewerker meldt dat zij werkt en borstvoeding geeft.

- Zorg dat medewerkers minimaal aantoonbaar worden voorgelicht over:
 - het belang om een kinderwens en zwangerschap tijdig te melden;
 - de mogelijke gevaren dat het werk kan vormen in alle drie de fasen van de zwangerschap, inclusief de noodzakelijke beheersmaatregelen;
 - aanpassing van werk- en rusttijden;
 - arbeidsvoorwaardelijke consequenties;
 - de locatie en het gebruik van de aanwezige voorzieningen (rust-/voedingsruimte).
- De leidinggevende houdt toezicht op de gemaakte afspraken en onderneemt tijdig actie als de combinatie zwangerschap en werk tot (gezondheids)problemen leidt. Door hiervoor in gesprek te blijven met de zwangere-/borstvoeding gevende medewerker en haar collega's.

Daarnaast verlangt de Arbowet dat de maatregelen in een bepaalde volgorde worden genomen, waarbij eerst naar de bron van het probleem wordt gekeken. Dit wordt de arbeidshygiënische strategie genoemd. Het is alleen toegestaan maatregelen van een lager niveau toe te passen als daar goede redenen voor zijn (technisch en uitvoerende redenen). Economische motieven mogen bij de verlaging van het niveau van maatregelen bij het werken met carcinogene en mutagene stoffen geen rol spelen. Voor andere stoffen geldt een redelijkerwijs principe. Die afweging geldt voor elk niveau opnieuw. Als de maatregelen binnen een beheersingsniveau de risico's niet voldoende wegnemen, kunnen maatregelen uit verschillende niveaus gecombineerd worden.

→ (Bron)

- Voorkom dat medewerkers met een kinderwens, zwangere en borstvoeding gevende medewerkers worden blootgesteld aan arbeidsrisico's zoals gevaarlijke stoffen, fysieke belasting en trillingen die een gevaar vormen in de fasen van de zwangerschap.

Zie tabel 'Overzicht werkplek gebonden risicofactoren bij tuinzaadsector in fasen van zwangerschap' bij toelichting op de maatregelen.

→ (Collectief)

- Stimuleer medewerkers met een kinderwens en zwangere medewerkers zich in een vroeg zo mogelijk stadium te melden, als in het werk risico's voor de zwangerschap aanwezig kunnen zijn. Rekening houdend - gezien de privacy gevoeligheid - met de keuzevrijheid van de medewerkers. EN:
- Informeer na melding van de zwangerschap de zwangere medewerker over de risico's op haar werkplek, bij wet geregelde voorzieningen (standaardvoorzieningen) en bepaal in overleg met de zwangere medewerker of en welke maatregelen wanneer genomen moeten worden. EN:
- Zorg voor maatwerk en laat vrouwen meebeslissen over welk werk zij wel kunnen en willen blijven doen in de periode van zwangerschap/borstvoeding. Het uitgangspunt is dat bij het nemen van aanvullende maatregelen het RAAK principe wordt toegepast. Zie toelichting op de maatregelen voor meer informatie. EN:
- Maak met de zwangere medewerker en met haar collega's concrete werkafspraken voor de komende periode, zodat helder wordt wie wat doet. EN:
- Neem maatregelen op tijd. EN:



- Voorkom overbelasting bij collega's. Bijvoorbeeld door het herverdelen van taken tussen collega's en/of voor tijdelijke vervanging te zorgen. EN:
- Zorg dat een ruimte beschikbaar is voor het nemen van rust in de zwangerschap en het geven van borstvoeding/om te kolven. In deze ruimte staat een bed of rustbank en is van binnenuit af te sluiten. Zie [hier](#) voor meer specifieke richtlijnen. Als die ruimte er niet is, moet de medewerker tijd krijgen - maximaal 25% van de arbeidstijd per dienst - op een andere plaats te kolven of het kind te voeden. EN:
- Vraag advies aan een Arbodienst of één van de vier gecertificeerde kerndeskundige (bedrijfsarts, arbeidshygiënist, arbeids- en organisatiedeskundige en veiligheidskundige) bij gebrek aan kennis en/of twijfel over de te nemen maatregelen. EN:
- Wijs de medewerker - als je merkt dat de zwangerschap voor iemand een gevoelig onderwerp is - op de mogelijkheid de eigen (privé)situatie te bespreken met de bedrijfsarts.

→ (individueel)

- Pas werkzaamheden, bijvoorbeeld door de duur van blootstelling te beperken, en/of werk-/rusttijden aan. Als het beperken van de blootstellingsduur en/of het aanpassen van de werk- en rusttijden niet leidt tot een evenredige reductie van het risico wordt de mogelijkheid besproken van het tijdelijk aanbieden van ander werk. Bijvoorbeeld wanneer medewerkers worden blootgesteld aan hoge concentraties gevaarlijke stoffen.

→ (PBM)

- Afhankelijk van de uit te voeren werkzaamheden worden persoonlijke beschermingsmiddelen gedragen. Voor zwangere of borstvoeding gevende medewerkers gelden geen extra aanvullende maatregelen naast de reguliere maatregelen die voor alle medewerkers gelden.

Toelichting op de maatregelen

- Er zijn twee soorten risicofactoren die invloed kunnen hebben op de drie fasen van de zwangerschap

A. Werkplek gebonden risicofactoren

Tabel: *Overzicht werkplek gebonden risicofactoren bij tuinzaadsector in fasen van zwangerschap*

Risico	Voor de zwangerschap	Zwanger	Na bevalling
Gevaarlijke stoffen	risico	risico	risico
Biologische agentia	risico	risico	risico
Fysieke belasting	-	risico	-
Werkstress	-	risico	risico



Risico	Voor de zwangerschap	Zwanger	Na bevalling
Werk- en rusttijden	-	risico	-
Klimaat	-	vermoeden van schade	-
Schadelijk geluid	-	risico	-
Straling	vermoeden van schade	risico	-
Werken onder overdruk	-	risico	-
Trillingen	-	vermoeden van schade	-
Ultrasone trillingen en ultrageluid	-	risico	-
Ongeval trauma's	-	risico	-

Bron: Arbo-Informatieblad nr. 12 'Zwangerschap en werk'

Een '-' betekent dat (volgens de huidige kennis) het arbeidsrisico geen schadelijke werking heeft voor de genoemde aspecten.

Limieten (grenswaarden)

- Voor bijna alle bovengenoemde risicofactoren is een wettelijke limiet (grenswaarde) waar rekening mee moet worden gehouden.

Denk hierbij aan de volgende zaken:

- omgang met stoffen die schadelijk zijn voor het ongeboren kind
- omgang met stoffen die schadelijk zijn voor het kind via borstvoeding
- lichamelijke belasting (tillen, duwen, trekken en staan)
- verandering van het evenwichtsgevoel
- werkdruk en werktijden
- hoge temperaturen
- lawaai



- lichaamstrillingen
- straling (zonlicht, radio- en televisiezenders, GSM-masten en hoogspanningsleidingen).

Meer informatie in de publicatie van de Stichting van de Arbeid: [Handreiking Arbomaatregelen zwangerschap en arbeid.](#)

- De bedrijfsartsen hebben in hun richtlijn '[Zwangerschap, postpartumperiode en werk](#)' de limieten soms wat scherper gesteld. Dit geldt bijvoorbeeld voor werktijden en infectieziekten. Deze limieten zijn gebaseerd op wetenschappelijk onderzoek. Ze staan toegelicht in bijlage 1 van deze richtlijn.
- In de verschillende Arbobladen van de [Arbocatalogus](#) zijn ook een aantal limieten genoemd. Deze lijken erg op die uit de wetgeving en de richtlijn van de bedrijfsartsen.
- Een zwangere van 18 jaar of ouder kan niet worden verplicht om
 - meer dan 10 uur per dienst te werken;
 - meer dan 50 uren per week voor een periode van 4 weken te werken en
 - meer dan 45 uren per week voor een periode van 16 weken aaneengesloten te werken. ([Arbeidstijdenwet artikel 4.5](#))

B. Persoonsgebonden risicofactoren

Tijdens de zwangerschap en na de bevalling kunnen problemen en ziektes optreden die invloed hebben op de belastbaarheid van de vrouw, ook in het werk. De zwangere of pas bevallen vrouw krijgt van de bedrijfsarts het advies haar werk- of werktijden aan te passen. Deze persoonsgebonden risicofactoren kunnen op 4 manieren ontstaan, als gevolg van:

1. Een chronische ziekte of eerder gezondheidsklachten, denk aan suikerziekte, rugklachten, een hoge bloeddruk of een depressie.
2. Gezondheidsproblemen tijdens een vorige zwangerschap, zoals bijvoorbeeld HELLP syndroom, suikerziekte of een te vroeg geboren kind.
3. Gezondheidsklachten of aandoeningen tijdens de huidige zwangerschap: het kind groeit niet goed, een meerlingzwangerschap, of er is sprake van hoge bloeddruk, of erge vermoeidheid.
4. Gezondheidsklachten of aandoeningen tijdens de eerste maanden na de bevalling: denk aan bekkenklachten, problemen met de schildklier, de gevolgen van een gecompliceerde bevalling of een depressie na de bevalling.

Het RAAK principe staat voor:

1. **R**isico's wegnemen binnen de eigen functie en de eigen werkplek
2. **A**anpassen van het werk en/of aanpassen van de werk- en rusttijden
3. **A**nder werk
4. **K**eerpunt in de aanpak, namelijk vrijstellen van werk

Als de medewerkster (deels) arbeidsongeschikt is wegens zwangerschap of bevalling, kan de werkgever voor haar een ziekteverzuim aanvragen bij het UWV. Klik [hier](#) voor meer informatie.

Welke maatregelen mogelijk zijn, wordt sterk bepaald door de aard van het werk en de grootte van de organisatie. Als een



organisatie tot de conclusie komt dat maatregelen op niveau 1, 2, en 3 redelijkerwijs niet genomen kunnen worden en het werk zo veel risico's met zich meebrengt voor de zwangerschap, het ongeboren kind, de borstvoeding of de gezondheid van de zwangere medewerker zelf dat het nodig is het werk te staken, dan kan een beroep worden gedaan op de Ziektewet. Dit is echter een uiterste maatregel.

Preventief Medisch Onderzoek (PMO)

Er gelden naast de reguliere PMO afspraken die voor alle medewerkers gelden geen specifieke aanvullende aandachtspunten t.a.v. dit onderwerp. Zie de afzonderlijke Arbobladen van de Arbocatalogus voor meer informatie.

Aandachtspunten voor medewerkers

] Meld je zwangerschap tijdig bij je werkgever zodat rekening gehouden kan worden met je specifieke omstandigheden en om aanspraak te maken op bepaalde voorzieningen en regelingen. Dit betreft tenminste:

- de zwangerschap;
- de uiterekende datum;
- het moment van opnemen zwangerschaps- en bevallingsverlof;
- het daadwerkelijke moment van bevalling;
- het geven van borstvoeding/kolven.

] Stel je zelf op de hoogte van de arbeidsrisico's op je werk. Zie Checklist ['Werk en zwangerschap, wat moet ik regelen'](#)

] Bespreek met je leidinggevende wat je wel en niet kan. Maak concrete afspraken en zorg dat deze op schrift staan.

] Heb je vragen over jouw specifieke situatie, bespreek dit met een arbodeskundige of bedrijfsarts. Bijvoorbeeld bij het preventiesprekeuur. Zij zijn op de hoogte van de geldende wetgeving.



] Wil je meer weten, zie 'meer info' aan het eind van dit Arboblاد.

Aandachtspunten met betrekking tot bijzondere groepen

Gevaarlijke stoffen en biologische agentia

Het is een zwangere medewerker en medewerker tijdens de lactatie verboden werkzaamheden uit te voeren waarbij ze kunnen worden blootgesteld aan gevaarlijke stoffen die de gezondheid van het ongeboren kind of de zuigeling schade kunnen toebrengen via een genotoxisch werkingsmechanisme en die via de moeder het ongeboren kind of de zuigeling kunnen bereiken – dit heeft betrekking op kankerverwekkende stoffen (het overgrote deel daarvan heeft een genotoxisch werkingsmechanisme)..

Daarnaast is het ook voor zwangere vrouwen verboden arbeid te verrichten waarbij zij kunnen worden blootgesteld aan de biologische agentia Rubellavirus of Toxoplasma, tenzij is gebleken dat ze hiervoor immuun is. Ingeval van reproductietoxische stoffen moet gezorgd worden voor het beheersen van de blootstelling (voldoen aan de grenswaarden).

Tillen en dragen

Voor zwangere vrouwen of vrouwen die borstvoeding geven is het verboden om:

- dagelijks meer dan eenmaal per uur te hurken, knielen, bukken of staande voetpedalen te bedienen tijdens de laatste drie maanden van de zwangerschap.
- meer te tillen dan 10 kilogram in één



Zwangeren

handeling gedurende de hele zwangerschap en in de periode tot drie maanden na de bevalling;

- meer dan 10 keer per dag gewichten van meer dan 5 kilogram te tillen vanaf de twintigste week van de zwangerschap;
- meer dan 5 keer per dag gewichten van meer dan 5 kilogram te tillen vanaf de dertigste week van de zwangerschap.

Schadelijk geluid

De zwangere medewerker wordt in haar werk niet blootgesteld aan een equivalente geluidsniveaus boven de 80 dB(A) en piekgeluiden boven de 135 dB(C) ofwel 112 Pa.

Straling

Niet-ioniserende straling

Voor de periode van zwangerschap en borstvoeding zijn in regelgeving geen aanvullende beschermende maatregelen opgenomen.

Ioniserende straling

- Een zwangere medewerker mag in de zwangerschap wel blijven werken, maar de dosis voor het ongeboren kind moet zo laag als redelijkerwijs mogelijk zijn en mag niet hoger zijn dan 1 mSv.
- In periode van borstvoeding wordt de medewerkster vrijgesteld van handelingen waarbij een meer dan gering risico bestaat op radioactieve besmetting van het lichaam ([Besluit basisveiligheidsnormen stralingsbescherming \(Bbs\). Dit besluit stelt voorwaarden ten aanzien van werken tijdens zwangerschap artikel 7.36](#)).

Trillingen

Voor zwangere medewerkers worden in de wet een maximale waarde voor lichaamstrillingen gegeven van 0.25 m/s². Deze waarde geldt voor een 8-urige blootstelling. Bij een kortere blootstellingsduur zijn hogere versnellingen



toelaatbaar.

Werk- en rusttijden

Zie [artikel 4.5](#) Arbeidstijdenwet.

Overige risico's

Voor de overige arbeidsrisico's zoals duwen en trekken, werken bij warm weer, werkstress, e.d. regelt de wet voor deze bijzondere groep geen specifieke richtlijnen. Het beschermen van zwangere medewerkers tegen deze risico's is een integraal onderdeel van de zorg voor goede arbeidsomstandigheden voor iedere medewerker.

Inventariseer aan welke arbeidsrisico's en specifiek aan welke gevaarlijke stoffen en/of biologische agentia de zwangere/borstvoeding gevende medewerker zo mogelijk kan worden blootgesteld en bespreek de risico's met betrokkene(n). De inzet- en belastbaarheid van deze werknemers vereist maatwerk in overleg met een leidinggevende, bedrijfsarts of andere bevoegde.

Anderstaligen

Bied instructie en voorlichting in meerdere talen aan. Pictogrammen kunnen hierbij een visuele ondersteuning geven.

Jongeren (jeugdigen/kinderen)

Voor jongeren gelden naast de in dit Arboblade beschreven aanvullende maatregelen voor zwangere en borstvoeding gevende medewerkers geen extra aanvullende maatregelen.

Relevante wetgeving

Meer info/gebruikte basisdocumenten



Het equivalent geluidsniveau is een maat voor de energie-inhoud van het geluid bij een bepaalde werkzaamheid.

- [Kankerverwekkende, mutagene en reprotoxische stoffen \(CMR\)](#)
- Gevaarlijke stoffen en zwangerschap
- [Zelfinspectietool gevaarlijke stoffen.](#)
- Informatiemateriaal voorlichting: [Toolkit kinderwens, zwangerschap en werk](#)
- [Checklist 'Werk en zwangerschap, wat moet ik regelen'](#)
- [Handreiking Arbomaatregelen 'Zwangerschap en Werk'](#)
- [Kolven op het werk: dit zijn de richtlijnen - Arboportaal](#)
- Arbo-informatieblad 12: Zwangerschap en werk SDU.
- Richtlijn NVAB ['Zwangerschap, postpartumperiode en werk'](#)
- [Zwangerwijzer.nl](#)
- ***Hoe zorgt u voor een gezonde en veilige werkomgeving***
- [KIZA](#): infectieziekten
- Arboportaal: Biologische agentia en zwangerschap