

# Kinderen krijgen? *Denk na over* risico's op uw werk!

versie 2015



Denkt u erover om kinderen te krijgen? Denk dan ook na over de risico's op uw werk. Dat geldt voor mannen en vrouwen. Soms kunt u door uw werk minder vruchtbaar worden. Bent u zwanger of geeft u borstvoeding? Ook dan kan uw werk schadelijk zijn voor de zwangerschap of de gezondheid van uw kind.

Als er op uw werk risico's zijn, dan is extra bescherming zinvol. Door daar nu al over na te denken kunt u op tijd maatregelen nemen. U kunt het beste een gesprek hebben met de bedrijfsarts. Het liefst vóórdat u of uw partner zwanger wordt.

## Vóór de zwangerschap

De gezondheid van uw kind begint al voor de bevruchting. Wist u dat de vruchtbaarheid van vrouwen én mannen kan afnemen door het werken met gevaarlijke stoffen? Ook kunnen bepaalde stoffen al vóór de zwangerschap schadelijk zijn voor de gezondheid van uw kind. Uw kind kan bijvoorbeeld te vroeg geboren worden, of een aangeboren afwijking krijgen.



De meeste vrouwen zijn al minstens twee weken zwanger als ze ontdekken dat ze in verwachting zijn. Neem beschermende maatregelen daarom op tijd. Het liefst vóór de zwangerschap.



## Tijdens de zwangerschap

In de eerste drie maanden van de zwangerschap is een ongeboren kind erg kwetsbaar. De kans op een aangeboren afwijking is dan het grootst. De schadelijke effecten van straling, chemische stoffen en infecties ontstaan vooral in de eerste periode. Maar ook in de maanden daarna kan de gezondheid van uw kind gevaar lopen door situaties op het werk. Dat geldt bijvoorbeeld voor ploegendienst, lawaai, of lichamelijk belastend werk. Pas daarom tijdens

de hele zwangerschap op voor risico's op het werk. Neem zo nodig maatregelen.

## Na de zwangerschap

Als u borstvoeding geeft, kunt u met sommige gevaarlijke stoffen beter niet in contact komen. Uw kind kan deze stoffen via de moedermelk binnen krijgen. Ook infecties kunnen via borstvoeding worden doorgegeven van moeder op kind.

Geeft u borstvoeding en komt u in contact met gevaarlijke stoffen? Of twijfelt u hierover? Vraag dan advies aan uw bedrijfsarts



## Risico's op het werk

In de volgende situaties kan uw werk schadelijk zijn:

### U komt in contact met gevaarlijke stoffen

Door bepaalde stoffen kan de vruchtbaarheid van vrouwen en mannen afnemen. Ook kunnen sommige stoffen schadelijk zijn voor de zwangerschap en de gezondheid van uw kind. Dit soort stoffen zijn bijvoorbeeld:



- oplosmiddelen (in verf, lak, lijm, schoonmaakmiddelen en inkt);
- narcosegassen;
- medicijnen tegen kanker (cytostatica);
- bestrijdingsmiddelen;
- zware metalen of metaalverbindingen.

Wilt u meer informatie over werken met gevaarlijke stoffen? Lees dan onze informatiebladen. U vindt ze op [www.rivm.nl/zwangerschap/werk](http://www.rivm.nl/zwangerschap/werk).



### **U doet werk waarbij u een infectie kunt oplopen**

Infecties ontstaan door virussen, bacteriën, parasieten of schimmels. Ze worden op allerlei manieren overgebracht. Bijvoorbeeld door dieren of zieke mensen. Sommige infecties kunnen schadelijk zijn voor uw vruchtbaarheid en uw ongeboren kind.

### **U heeft onregelmatige werktijden (zoals bij ploegdienst en nachtdienst)**

Bij ploegdienst werkt u op onregelmatige tijden volgens een vast rooster. Nachtdienst betekent dat u meer dan 1 uur werkt tussen 24.00 uur 's nachts en 6.00 uur 's ochtends. Bij onregelmatige werktijden werkt u afwisselend overdag, 's avonds, 's nachts, en/of in het weekend. Werken op afroepbasis is ook een voorbeeld van werken op onregelmatige tijden.

Tijdens de zwangerschap kunnen onregelmatige werktijden een risico zijn voor uw kind.



### **U heeft lichamelijk belastend werk**

Lichamelijk belastend werk is werk waarbij u veel kracht nodig heeft. Bijvoorbeeld kratten sjouwen, dozen verplaatsen, patiënten tillen, of rolcontainers duwen en trekken. Ook bepaalde houdingen kunnen belastend zijn. Bijvoorbeeld als u veel moet bukken, hurken en knielen, zoals in de kinderopvang. Of als u veel moet (trap)lopen of lang staan, zoals in de horeca. Bent u zwanger en doet u lichamelijk belastend werk? Dan kan dat invloed hebben op uw gezondheid of die van uw kind.



### **U heeft ongezonde stress**

Bij stress heeft u het gevoel onder grote druk te staan. Niet alle stress is ongezond. Bij gezonde stress heeft u genoeg tijd om bij te komen. Bij ongezonde stress heeft u te veel spanning en te weinig tijd om te herstellen. Op het werk kunt u ongezonde stress krijgen als u te veel werk moet doen in te weinig tijd. En als u uw werk niet op een andere manier kunt regelen. Stress tijdens het werk kan ook ontstaan door agressie en geweld, pesten of seksuele intimidatie. Ongezonde stress kan een nadelig effect hebben op de zwangerschap en uw kind.

### **U werkt in een omgeving met lawaai, overdruk, lichaamstrillingen, extreme hitte of kou**

Bij lawaai is het geluid harder dan 80 decibel. Overdruk wil zeggen dat de luchtdruk in een ruimte hoger is dan de normale luchtdruk. Dat is bijvoorbeeld zo bij duiken. U wordt blootgesteld aan lichaamstrillingen als u bijvoorbeeld met een heftruck op een hobbelig terrein rijdt. Tijdens de zwangerschap kan dit allemaal schadelijk zijn voor uw ongeboren kind.



### **U komt in contact met straling**

Iedereen komt in contact met straling. Niet alle straling is schadelijk. Het hangt af van de soort straling, de hoeveelheid straling en hoelang u ermee in contact komt. Als u in uw werk in contact komt met schadelijke straling dan is dat meestal radioactieve straling. Bent u zwanger en komt u in contact met te veel radioactieve straling? Dan kan dat van invloed zijn op uw ongeboren kind. De straling van computers, televisies en mobiele telefoons is niet schadelijk.

## Wat kunt u doen?

Zijn er risico's op uw werk? Dan kunt u het beste een gesprek hebben met de bedrijfsarts. Het liefst vóórdát u of uw partner zwanger wordt. Maar ook als u al zwanger bent of borstvoeding geeft. U kunt dan bespreken of er op uw werkplek extra bescherming nodig is. Het advies van de bedrijfsarts kunt u bespreken met uw werkgever.



Heeft u geen bedrijfsarts? Overleg dan met uw huisarts, verloskundige of gynaecoloog. Zij kunnen voor meer informatie contact opnemen met het Nederlands Centrum voor Beroepsziekten (NCvB) en de Teratologie Informatie Service (TIS).

## Wat moet uw werkgever doen?

Uw werkgever moet er volgens de wet voor zorgen dat u veilig en gezond kunt werken. Ook als uw werk schadelijk kan zijn voor uw kind, dan moet een werkgever daar iets aan doen. Uw werkgever kan informatie geven over de risico's en hoe u zo veilig mogelijk kunt werken. Blijven de risico's te groot of is dat onduidelijk? Dan moet uw werk worden aangepast. In het uiterste geval kunt u tijdelijk ander werk krijgen. Of u hoeft tijdelijk niet te werken. Vraag advies aan de bedrijfsarts als u twijfelt over de risico's van uw werk.



# Wilt u meer informatie?

## Algemeen

### **Kinderen krijgen? Een goede start begint vóór de zwangerschap**

Een algemene brochure over wat u zelf kunt doen om zo gezond mogelijk zwanger te worden. De brochure kunt u vinden op [www.strakswangerworden.nl](http://www.strakswangerworden.nl).



### **Zwanger! Algemene informatie**

Een algemene brochure over een zo gezond mogelijke zwangerschap. De brochure kunt u vinden op [www.rivm.nl/zwanger!](http://www.rivm.nl/zwanger!)

### **[www.zwangerwijzer.nl](http://www.zwangerwijzer.nl)**

Website van het Erfocentrum en Erasmus MC. Een online zelftest waarmee u de risico's van u en uw partner al vóór de zwangerschap kunt nagaan. Ook vindt u er informatie en advies op maat. Een deel van ZwangerWijzer gaat over risico's op het werk.

## Werk

- Er zijn aanvullende informatiebladen over het werken met oplosmiddelen, narcosegassen, medicijnen tegen kanker (cytostatica), bestrijdingsmiddelen en zware metalen.  
U vindt ze op [www.rivm.nl/zwangerschap/werk](http://www.rivm.nl/zwangerschap/werk).
- [www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/gezond-en-veilig-werken](http://www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/gezond-en-veilig-werken)  
Informatie van het ministerie van Sociale Zaken en Werkgelegenheid over veilig en gezond werken, ook tijdens de zwangerschap.
- Heeft u vragen over wetten en regels over risico's op het werk? Dan kunt u op werkdagen van 8.00 tot 20.00 uur bellen met Rijksoverheid, telefoonnummer 1400 (gratis). Ook kunt u vragen naar de lijsten met kankerverwekkende stoffen, stoffen waardoor afwijkingen in de genen kunnen ontstaan en voor de voortplanting giftige stoffen.

Deze brochure 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)
- Centrum Gezondheidsbescherming (RIVM/GZB)
- 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 brochure zonder toestemming vermenigvuldigen, mits integraal, onverkort en met bronvermelding. In deze brochure staat algemene informatie voor vrouwen die zwanger willen worden en hun partners, voor zwangere vrouwen en vrouwen die borstvoeding geven. Bovengenoemde organisaties zijn juridisch niet aansprakelijk voor eventuele tekortkomingen van deze brochure. Wel hebben zij veel aandacht besteed aan de inhoud. Op internet vindt u deze brochure via [www.rivm.nl/zwangerschap/werk](http://www.rivm.nl/zwangerschap/werk).