

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

februari 2021



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

Als er op je werk risico's zijn, dan is extra bescherming zinvol. Door daar nu al over na te denken kun je op tijd maatregelen nemen. Je kunt het beste een gesprek hebben met de bedrijfsarts. Het liefst vóórdat jij of je partner zwanger wordt. Op het open spreekuur kun je terecht met al je vragen over zwangerschap en werk. Deze afspraak blijft anoniem voor de werkgever. Wat je met de bedrijfsarts bespreekt valt onder het medisch geheim.

## Vóór de zwangerschap

De gezondheid van je kind begint al voor de bevruchting. Wist je 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 je kind. Je 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. Dan is de aanleg van de organen al in volle gang. 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 een 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 je borstvoeding geeft, kun je met sommige gevaarlijke stoffen beter niet in contact komen. Je kind kan deze stoffen via de moedermelk binnen krijgen. Ook infecties kunnen via borstvoeding worden doorgegeven van moeder op kind. Geef je borstvoeding en kom je in contact met gevaarlijke stoffen? Of twijfel je hierover? Vraag dan advies aan je bedrijfsarts.



## Risico's op het werk

In de volgende situaties kan je werk schadelijk zijn:

### Je 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 je kind. Dit soort stoffen zijn bijvoorbeeld:



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

Wil je meer informatie over werken met gevaarlijke stoffen? Lees dan onze informatiebladen. Je vindt ze op [www.rivm.nl/zwanger/werk](http://www.rivm.nl/zwanger/werk).



### **Je doet werk waarbij je 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 je vruchtbaarheid en je ongeboren kind.

### **Je hebt onregelmatige werktijden (zoals bij ploegdienst en nachtdienst)**

Bij ploegdienst werk je op onregelmatige tijden volgens een vast rooster. Nachtdienst betekent dat je meer dan 1 uur werkt tussen 24.00 uur 's nachts en 6.00 uur 's ochtends. Bij onregelmatige werktijden werk je 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 je kind.



### **Je hebt lichamelijk belastend werk**

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



### **Je hebt ongezonde stress**

Bij stress heb je het gevoel onder grote druk te staan. Niet alle stress is ongezond. Bij gezonde stress heb je genoeg tijd om bij te komen. Bij ongezonde stress heb je te veel spanning en te weinig tijd om te herstellen. Op het werk kun je ongezonde stress krijgen als je te veel werk moet doen in te weinig tijd. En als je je werk niet op een andere manier kunt regelen en te weinig ondersteuning ervaart van je leidinggevende of collega's. 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 je kind.

### **Je 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. Je wordt blootgesteld aan lichaamstrillingen als je bijvoorbeeld met een heftruck op een hobbelig terrein rijdt. Tijdens de zwangerschap kan dit allemaal schadelijk zijn voor je ongeboren kind.



### **Je 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 je ermee in contact komt. Als je in je werk in contact komt met schadelijke straling dan is dat meestal radioactieve straling. Ben je zwanger en kom je in contact met te veel radioactieve straling? Dan kan dat van invloed zijn op je ongeboren kind. De straling van computers, televisies en mobiele telefoons is niet schadelijk.

## Wat kun je doen?

Zijn er risico's op je werk? Dan kun je het beste een gesprek hebben met de bedrijfsarts. Het liefst vóórdat jij of je partner zwanger wordt. Maar ook als je al zwanger bent of borstvoeding geeft. Je kunt dan bespreken of er op je werkplek extra bescherming nodig is. Het advies van de bedrijfsarts kun je bespreken met je werkgever. Op het open spreekuur kun je terecht met al je vragen over zwangerschap en werk. Deze afspraak blijft anoniem voor de werkgever. Wat je met de bedrijfsarts bespreekt valt onder het medisch geheim.



Heb je geen bedrijfsarts? Overleg dan met je 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 je werkgever doen?

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



# Wil je meer informatie?

## Algemeen

### [www.strakswangerworden.nl](http://www.strakswangerworden.nl)

Op deze website krijg je tips en adviezen over hoe je zo gezond mogelijk zwanger kunt worden. Hier vind je ook informatie over risico's op het werk.

### **Zwanger!**

Een brochure met algemene informatie over zwangerschap en geboorte voor zwangere vrouwen en hun partners. De brochure kun je downloaden van [www.rivm.nl/documenten/folder-zwanger](http://www.rivm.nl/documenten/folder-zwanger).

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

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

## Werk

- Er zijn aanvullende informatiebladen over onder andere het werken met oplosmiddelen, narcosegassen, medicijnen tegen kanker (cytostatica), bestrijdingsmiddelen en zware metalen. Je vindt ze op [www.rivm.nl/zwanger/werk](http://www.rivm.nl/zwanger/werk).
- [www.arboportaal.nl/onderwerpen/zwanger](http://www.arboportaal.nl/onderwerpen/zwanger). Informatie van het ministerie van Sociale Zaken en Werkgelegenheid over veilig en gezond werken, tijdens de zwangerschap.
- Heb je vragen over wetten en regels over risico's op het werk? Dan kun je op werkdagen van 8.00 tot 20.00 uur bellen met Rijksoverheid, telefoonnummer 1400. Ook kun je 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 vind je deze brochure via [www.rivm.nl/zwanger/werk](http://www.rivm.nl/zwanger/werk)