

DNV·GL

## Zwangerschap, postpartum periode en werk

NVAB Richtlijn

**Monique van Beukering**  
30 oktober 2014

1 DNV GL © 2014 SAFER, SMARTER, GREENER

## Disclosure belangen spreker

---

(potentiële) belangenverstremgeling	Geen
Voor bijeenkomst mogelijk relevante relaties met bedrijven	Geen
Sponsoring	Geen
Onderzoek	App: gezond werken in zwangerschap Netwerk geboortezorg Noord West Nederland

DNV GL © 2014    30 oktober 2014 DNV·GL

## Programma

### Deel 1

- **Waarom een richtlijn?**
- Uit de richtlijn: preventief consult + casuïstiek
- Uit de richtlijn: begeleiding bij verzuim + casuïstiek

### Deel 2

- Fysieke belasting en zwangerschap
- NVAB richtlijn effectief?
- Project App gezond werken tijdens zwangerschap

## Waarom een richtlijn?

# Baas zwijgt over risico's van doorwerken bij zwangerschap

### Van onze redactie economie

UTRECHT - Driekwart van de werkgevers geeft zwanger personeel geen voorlichting over de risico's van doorwerken, hoewel dit wettelijk verplicht is. Doorwerken kan leiden tot te vroeg of te klein geboren baby's, zegt Irene Houtman van onderzoeksinstituut TNO.

Werkgevers en werknemers overleggen momenteel over een nieuwe richtlijn zwangerschap en arbeid. "Slechts een kwart van de zwangere werknemers kreeg in 2006 voorlichting van de werkgever. In de zorg en de horeca, met veel zwaar fysiek werk, ligt dat percentage

wat hoger," aldus Houtman.

Bedrijfsarts Monique van Beukering waarschuwt voor de gang van zaken. "Nachtdiensten draaien of te veel lopen, tillen of bukken kunnen tot gevolg hebben dat de baby te klein of te vroeg geboren wordt. En stress veroorzaakt soms een te hoge bloeddruk. Dat is slecht voor de doorbloeding van de placenta, waardoor het ongeboren kind niet goed kan groeien."

Zwangere schoonmaaksters lopen extra risico's, maar juist in die sector is de zorg niet altijd goed geregeld, aldus Van Beukering. "Werken met chemische stoffen kan al bij de conceptie invloed hebben.

Van sommige oplosmiddelen en schoonmaakmiddelen heeft een werknemer normaal geen last, maar bij zwangerschap kan het leiden tot een miskraam."

Minister Ab Klink van Volksgezondheid zal een brief schrijven aan de Tweede Kamer met maatregelen om de babysterfte in Nederland terug te dringen. Op de duizend baby's overlijden er 13,4 laat in de zwangerschap of in de eerste levensmaand. Dat is hoger dan in veel andere Europese landen.

Volgens de CDA-bewindsman doen sommige moeders te weinig aan het voorkomen van problemen rond de zwangerschap.

## Waarom een richtlijn?

Onderzoek van TNO (2007)

- Slechts 25% van de zwangeren krijgt voorlichting
- Werk wordt niet aangepast

➔ Zwangere werknemers en hun ongeboren kind lopen risico op afwijkingen

➔ Oplossing voor dit probleem:  
**de NVAB-Richtlijn**  
 Zwangerschap postpartumperiode en werk



## NVAB Richtlijn Zwangerschap postpartumperiode en werk

- Multidisciplinaire projectgroep  
 (NVAB, NVOG, KNOV, NHG, NVVG, UWV)
- Wetenschappelijk verantwoord
- Beoordeeld door deskundigen/betrokkenen:  
 oa werkgevers- en werknemersorganisaties

Betrouwbaar + werkbaar instrument



## NVAB Richtlijn Zwangerschap, postpartumperiode en werk

1. Advies werkgever: Arbobeleid  
"werkgever moet zorgen voor veilige werkomgeving & voorlichting"
- ➔ 2. Advies werknemer: Preventief consult
- ➔ 3. Begeleiding bij verzuim
4. Evaluatie



## Programma

### Deel 1

- Waarom een richtlijn?
- **Uit de richtlijn: preventief consult + casuïstiek**
- Uit de richtlijn: begeleiding bij verzuim + casuïstiek

### Deel 2

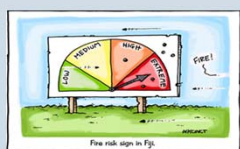
- Fysieke belasting en zwangerschap
- NVAB richtlijn effectief?
- Project App gezond werken tijdens zwangerschap

## 2. Advies werknemer: Preventief consult

### Preventief consult

Maken risicoprofiel op basis van

- individuele belasting (Bijlage 1)
- individuele belastbaarheid (Bijlage 2)



## Risicofactoren in het werk: Bijlage 1 (3,4)

- Fysieke belasting
- Onregelmatige werktijden, ploegendienst
- Mentale belasting: werkdruk/ agressie
- Chemische factoren
- Biologische agentia
- Fysische factoren

**BIJLAGE 1**  
**WERKGEBONDEN RISICOFACTOREN, LIMieten EN AANPAK**

NB. Onderstaand zijn risicofactoren voor de zwangere zelf, voor de ongeboren vrucht, voor de postpartumperiode en gedurende de borstvoeding.

Risicofactor	Limiet risicofactor	Aanpak risicofactoren!
Fysieke belasting	Vanaf de 20 <sup>e</sup> week per dag niet meer dan: <ul style="list-style-type: none"> <li>- 5 x 10 kg tillen</li> <li>- 25 keer bukken</li> <li>- 2 uur staan</li> <li>- 3 uur lopen</li> </ul>	Algemene arbeidshygiënische maatregelen <ul style="list-style-type: none"> <li>• Werkhoogte (waar de handen het werk doen) niet lager dan buikhoogte. Anders beperken met name in laatste drie maanden van de zwangerschap.</li> <li>• Staand werk vervangen door zittend</li> </ul>

## Individuele gezondheid: Bijlage 2

Voorbeelden:

- Groeivertraging in de anamnese
- Zwangerschapshypertensie
- Erge vermoeidheid
- Depressieve klachten
- Bekkenklachten
- Baby te klein/ ziek

**BIJLAGE 2**  
**PERSOONSgebonden RISICOFACTOREN MET BIJBEHORENDE AANBEVELINGEN**

A Belaste algemene anamnese  
 B Belaste obstetrische anamnese  
 C Abnormaal verloop van belastbaarheid tijdens de zwangerschap  
 D Abnormaal verloop van belastbaarheid tijdens postpartumperiode

Persoonsgebonden risicofactor	Aanbeveling
A Belaste algemene anamnese • Diabetes mellitus Rond de conceptie en tijdens zwangerschap	Risico bij zwangerschap afhankelijk van al dan niet ontreden van complicaties/oroanschade

## Preventief consult

Bespreken:

- Belasting privé
- 1/8 werktijd extra pauzes
- 1/4 werktijd voeden/kolven tot 9 maanden na bevalling
- Combinatie werk en kind?

## 2. Advies werknemer: Preventief consult (vervolg)

Op basis van belasting/belastbaarheid:

- **Plan van aanpak** (*korte brief*) met advies aan werkgever en werknemer
  - Werk- en werktijden aanpassen
  - Advies rusttijden

### Doel:

- Tot verlof zonder risico's aan het werk
- Voorkomt negatieve gevolgen zwangerschap bij zwangere en kind

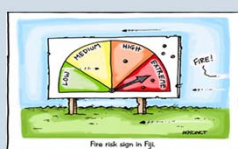


## Casuïstiek: werkgebonden risico's

### Preventief consult

Maken risicoprofiel op basis van

- individuele belasting (Bijlage 1)
- individuele belastbaarheid (Bijlage 2)



### Mw van Beek: Preventief consult

Conductrice

Nooit ziek  
13 weken zwanger,  
1e keer

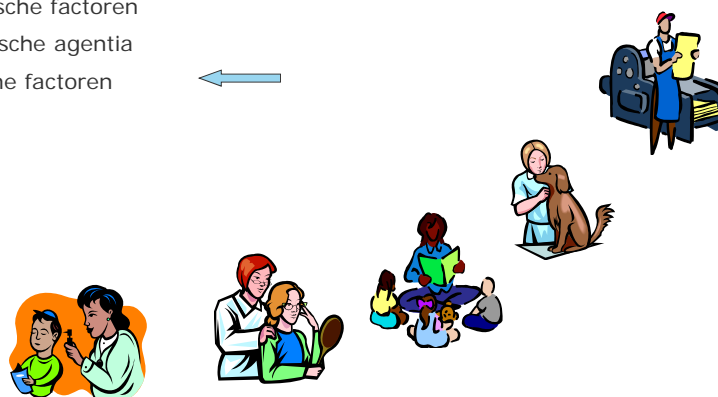
**Werkgebonden risicofactoren?  
Uw advies?**



15

### Individuele belasting: zie bijlage 1

- Fysieke belasting ←
- Onregelmatige werktijden, ploegendienst ←
- Mentale belasting ←
- Chemische factoren
- Biologische agentia
- Fysische factoren ←



16



**(Onregelmatige) werktijden: Bijlage 1**

Werktijden	Zwangerschap en Postpartumperiode	Aanpassen van werk- en rusttijden
NB. De hier gegeven limieten verschillen van Arbeids-tijden-wet 4:5 en 4:7 (bijlage 7)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Vanaf de 20<sup>e</sup> week geen nachtdiensten: geen werk tussen 23.00 en 07.00 uur</li> <li>- Bij wens zwangere voor 20<sup>e</sup> week geen onregelmatige werktijden.</li> <li>- Regelmatige werktijden met 12 uur hersteltijd ertussen om te reizen, te eten en te slapen.</li> <li>- Geen overwerk, maximaal 9 uur per dag, 40 uur per week.</li> <li>- Recht op kwart van werkdag besteden aan voeden/kolven</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Een zwangere heeft recht op een of meer extra pauzes, samen ten hoogste een achtste van haar arbeidstijd.</li> <li>- Nachtdiensten en ploegdienst vervangen door regelmatige dagdiensten (eventueel regelmatige avonddiensten), vanaf het begin van de zwangerschap.</li> </ul> <p>Bovenstaande geldt ook tot 6 maanden na de bevalling.</p>

**Lichamelijke belasting: Bijlage 1**

Risicofactor	Limiet risicofactor	Aanpak risicofactoren <sup>a</sup>
Fysieke belasting	<p>Vanaf de 20<sup>e</sup> week per dag niet meer dan:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 5 x 10 kg tillen</li> <li>- 25 keer bukken</li> <li>- 2 uur staan</li> <li>- 3 uur lopen</li> <li>- 5 x 15 treden traplopen</li> </ul> <p>Vanaf de 30<sup>e</sup> week per dag niet meer dan:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 5 x 5 kg tillen</li> <li>- 10 keer bukken</li> <li>- 1 uur staan</li> <li>- 2 uur lopen</li> </ul> <p>Postpartum Belasting op bouwen tot 6 maanden na de bevalling, met name tillen, dragen van lasten, duwen en trekken.</p> <p>Gehele zwangerschap tot 3 maanden postpartum: maximaal 10 kg tillen.</p>	<p>Algemene arbeidshygiënische maatregelen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Werkhoogte (waar de handen het werk doen) niet lager dan buikhoogte. Anders beperken met name in laatste drie maanden van de zwangerschap.</li> <li>- Staandwerk vervangen door zittend werk. let op goede stoel en genoeg beenruimte. Staand pedalen bedienen de laatste drie maanden niet verrichten.</li> <li>- Maatregelen nemen om tillen te beperken</li> <li>- Standaard tiltechniek (vanuit de benen, en de last dragen bij de romp) niet meer toepasbaar in laatste drie maanden, hierover voortlichten.</li> </ul> <p>Arbeidshygiënische strategie:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Wegnemen of verminderen van lichamelijke belasting door: <ul style="list-style-type: none"> <li>- overbodig maken van handelingen of werkzaamheden door logistieke veranderingen of mechanisatie.</li> </ul> </li> <li>- Verstrekken van hulpmiddelen</li> <li>- Verbeteren van werkplekinrichting: let op tilgewicht, tilfrequentie en tilhoogte en reikafstand</li> <li>- Verminderen van duur en frequentie werkzaamheden</li> <li>- Spreiding van werk over meer werknemers</li> </ul>

## Werkdruk/ Stress: bijlage 1

hoge werkdruk?  
weinig regelmogelijkheden?  
weinig sociale ondersteuning?

→

*Stress beperken  
Minder deadlines  
Meer regelmogelijkheden  
Aandacht leiding*

19

DNV GL © 2014 30 oktober 2014 DNV GL

The diagram consists of two light blue boxes connected by a right-pointing arrow. The left box contains three questions: 'hoge werkdruk?', 'weinig regelmogelijkheden?', and 'weinig sociale ondersteuning?'. The right box contains four italicized phrases: 'Stress beperken', 'Minder deadlines', 'Meer regelmogelijkheden', and 'Aandacht leiding'. The slide has a blue header and footer with the number 19 and DNV GL copyright information.

## Fysische factoren

**Ioniserende straling**  
Dosislimiet van 1 mSv, begeleiding stralingshygiënist

**Lawaai**  
Geen geluid > 80 DBA, geen piekgeluid > 200 Pa

**Trillingen**  
Geen blootstelling > 0,25 m/s<sup>2</sup> (8 uur per dag)

20

DNV GL © 2014 30 oktober 2014 DNV GL

The slide features a blue header with the title 'Fysische factoren'. Below the title, three physical factors are listed with their respective limits and management requirements. The slide includes a blue footer with the number 20 and DNV GL copyright information.

## Aygul Saymak: Schoonmaakster



## Chemische stoffen: Bijlage 1

Blootstelling rond conceptie, tijdens zwangerschap, tijdens periode van borstvoeding kan leiden tot miskraam, aangeboren afwijkingen of doodgeboorte

- Schoonmaakmiddelen
- Oplosmiddelen (bijvoorbeeld in verf, lak, lijm)
- Narcosegassen
- Kanker remmende geneesmiddelen
- Bestrijdingsmiddelen
- Zware metalen en/of metaalverbindingen (cadmium, kwik, lood, mangaan en chroom)

Sandra Dekker, spelmedewerker ziekenhuis



23

Biologische agentia:  
Bijlage 3

**BIJLAGE 3**  
BIOLOGISCHE AGENTIA: UITGEBREIDE VERSIE BIJ  
ZWANGERSCHAP (-SWENS)

**A: ZWANGERSCHAPSPERIODE PER TRIMESTER**

	Eerste trimester	Tweede trimester	Derde trimester	Opmerking
Toxoplasmose	[Bar chart showing activity across all trimesters]			
Syfilis	[Bar chart showing activity across all trimesters]			
Rubella	[Bar chart showing activity in 1st and 2nd trimesters]			1 <sup>o</sup> helft zwangerschap
Cytomegalie	[Bar chart showing activity across all trimesters]			
Herpes Simplex	[Bar chart showing activity across all trimesters]			met name rond bevalling
Varicella	[Bar chart showing activity across all trimesters]			1 <sup>o</sup> helft zwangerschap: foetus gehele zwangerschap: moeder
Lyme borreliose	[Bar chart showing activity across all trimesters]			
HIV	[Bar chart showing activity across all trimesters]			
Parvo B19	[Bar chart showing activity in 1st and 2nd trimesters]			1 <sup>o</sup> helft zwangerschap
Hepatitis B	[Bar chart showing activity in 1st and 2nd trimesters]		[Bar chart showing activity in 3rd trimester]	3 <sup>o</sup> trimester: moeder en rond bevalling: besmetting baby
Morbilli	[Bar chart showing activity across all trimesters]			

24

**Biologische agentia:  
Bijlage 4**

**BIJLAGE 4  
BIOLOGISCHE AGENTIA: AANBEVELINGEN PER BRANCHE**

Branche	Infectieziekte Specifieke aanbevelingen per agens: zie bijlage 3	Algemene aanbevelingen
Gezondheidszorg	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rubella (rode hond)</li> <li>• Cytomegalie (CMV)</li> <li>• Hepatitis B (HBV)</li> <li>• Varicella (waterpokken)</li> <li>• humaan Immunodeficientie virus (HIV)</li> <li>• Erythema Infectiosum/ 'Vijfde ziekte' (Parvo B19)</li> <li>• Morbilli (mazelen)</li> <li>• Overige infecties (oa. Hepatitis C/HCV)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bij aanstelling screening op:             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Varicella (anamnese: ziekte doorgemaakt?) Nee: serologische screening en/of vaccinatie</li> <li>- BMR (anamnese: vaccinatie?) Nee: serologische screening en/of vaccinatie voor morbilli en rubella</li> <li>- Erythema Infectiosum: serologie (IgG Parvo B19)</li> <li>- Hepatitis B (anamnese: vaccinatie?) Nee: vaccinatie</li> </ul> </li> <li>• Bij seronegatieve zwangere:             <ul style="list-style-type: none"> <li>- adviseer contact met kinderen met exantheem of varicella te vermijden (wél contact geweest: raadpleeg bijlage 3)</li> </ul> </li> <li>• Bij CMV: voorlichting over standaard hygiënische maatregelen.</li> <li>• Bij klinisch bewezen infectie CMV op de werkloer: bron vermijden (raadpleeg bijlage 3).</li> <li>• Bij prikaccidenten: overleg met ervaren beoordelaar.</li> </ul>

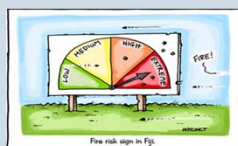
25

**Casuïstiek: persoonsgebonden risico's**

**Preventief consult**

Maken risicoprofiel op basis van

- individuele belasting (Bijlage 1)
- individuele belastbaarheid (Bijlage 2)



## Hoge bloeddruk

Mevrouw de Kort, productiemedewerker bij een kippenlachterij, heeft bij de vorige zwangerschap een hoge bloeddruk gehad tijdens het laatste trimester

Uw Advies mbt haar werk/werktijden?



27

DNV GL © 2014

30 oktober 2014

DNV GL

## Belaste obstetrische anamnese (bijlage 2)

B Belaste obstetrische anamnese	
• Perinatale sterfte in de anamnese	Begrip en empathie tonen, stressreductie. Veel voorkomende oorzaken van perinatale sterfte zoals vroeggeboorte, groeivertraging, preëclampsie/HELLP hebben een herhalingsrisico. Werk aanpassen aan het specifieke risico.
• Zwangerschapshypertensie, preëclampsie, HELLP syndroom	Gehele zwangerschap fysieke belasting, stress, onregelmatige werktijden en nachtdienst vermijden, werk/werktijden aanpassen.
• Groeivertraging	Gehele zwangerschap fysieke belasting, stress, onregelmatige werktijden en nachtdienst vermijden, werk/werktijden aanpassen. Overleg hierover met de curatieve sector is aan te bevelen.

28

DNV GL © 2014

30 oktober 2014

DNV GL

## Meerling zwangerschap

Mevrouw Yildiz, groepsleerkracht, komt bij u en blijkt zwanger van een tweeling.

Uw Advies mbt haar werk/werktijden?



29

DNV GL © 2014

30 oktober 2014

DNV GL

## Meerlingzwangerschap

- **Meerlingzwangerschap**

Vanaf 20-24 weken het werk beperken tot 4 uur per dag, volledig stoppen bij 26-30 weken. Gedurende de gehele zwangerschap geen nachtdienst (van 23.00 tot 07.00 uur), streven naar regelmatige werktijden. Vanaf 20 weken fysieke belasting vermijden (bij klachten, complicaties eerder). Stress in het werk beperken.

30

DNV GL © 2014

30 oktober 2014

DNV GL

## Programma

### Deel 1

- Waarom een richtlijn?
- Uit de richtlijn: preventief consult + casuïstiek
- **Uit de richtlijn: begeleiding bij verzuim + casuïstiek**

### Deel 2

- Fysieke belasting en zwangerschap
- NVAB richtlijn effectief?
- Project App gezond werken tijdens zwangerschap

## Begeleiding bij verzuim

- Risicoprofiel bekend?
- Nieuwe verschijnselen/ klachten?

### Bij verzuim:

Maken of aanpassen risicoprofiel op basis van:

- Individuele belasting: **veranderd?**
- Individuele belastbaarheid: **veranderd?**

Plan van aanpak voor werkgever en werknemer



## Begeleiding bij verzuim

### Mw de Vries: Bekkenklachten tijdens zwangerschap

---

Verpleegkundige afdeling neurologie

Ze is 24 weken zwanger en steeds meer last van haar bekken, ze krijgt meer moeite met lopen.



33

DNV GL © 2014

30 oktober 2014

DNV GL

## Verzuim: Bekkenklachten

---

- Aanpassing van het werk zowel in de intensiteit als in de duur, met name bij fysieke belasting en lang in één houding werken (bijv. zitten).
- Dosering van beweging afgewisseld met rust, houdings- en bewegingstherapie (fysiotherapie (= *verzamelnaam*)), op indicatie verwijzing naar revalidatie arts.

34

DNV GL © 2014

30 oktober 2014

DNV GL

### Verzuim: ik ben zo moe

26 weken zwanger, receptioniste telefoniste bij bank  
2 kinderen (2 en 3,5)  
Moe!!!



35

DNV GL © 2014

30 oktober 2014

DNV-GL

### Begeleiding bij verzuim: Hoe?

- Medische redenen?
- Andere factoren:
  - angst
  - gebrek sociale steun
  - privé belasting

Vervolgafpraak over 3 weken



36

DNV GL © 2014

30 oktober 2014

DNV-GL

## ANIOS kindergeneeskunde

Nooit ziek  
Eerste zwangerschap  
Heeft nergens last van, doet  
gewoon dienst mee

Ze schiet bij 22 weken een  
bevriende AIOS verloskunde aan  
dat ze toch wel veel last heeft van  
harde buiken



37

DNV GL © 2014

30 oktober 2014

DNV-GL

## ANIOS kindergeneeskunde

De collega AIOS neemt de klacht serieus, onderzoekt haar buik,  
en vindt de baarmoeder heel contractiel.

Echo: funneling



Ze wordt opgenomen in he ziekenhuis en behandeld

38

DNV GL © 2014

30 oktober 2014

DNV-GL

## ANIOS kindergeneeskunde

Ze bevalt bij 31 weken van een prematuur dochtertje, dat het verder gelukkig goed gedaan heeft.

Wanneer moet mevr. vd Hoeven weer aan het werk?



30

DNV GL © 2014

30 oktober 2014

DNV GL

## Abnormaal verloop postpartum

Pas zonooig werk en/of werktijden aan.	
<b>D Abnormaal verloop van belastbaarheid postpartumperiode</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bevalling tussen 16 en 24 weken</li> </ul>	Standaard herstelperiode van 4 weken om het geestelijk- en lichamelijk herstel te bevorderen.
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bevalling van een               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Premature baby</li> <li>- Dysmature baby</li> <li>- Ernstig zieke baby,</li> <li>- Baby met ernstige aangeboren afwijking</li> </ul> </li> </ul>	Bij abnormaal verloop van de postpartumperiode door afwijkingen/aandoeningen bij de baby bevallingsverlof verlengen met maximaal 10 weken extra.
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sectio Caesarea</li> </ul>	Bij ongecompliceerd verloop vaak binnen 10 weken hersteld. Bij complicaties: overleg met de curatieve sector.

30

RICHTLIJN Zwangerschap, postpartumperiode en werk

40

DNV GL © 2014

30 oktober 2014

DNV GL

## ANIOS kindergeneeskunde

Twee jaar later:

ze is weer zwanger. Haar gynaecoloog heeft gezegd dat ze het nu kalm aan moet doen. Wat is uw advies?

ANIOS kindergeneeskunde

- Veel lopen, kinderen op en van de onderzoeksbank tillen
- Onregelmatige dienst
- Drukke diensten met veel presentaties, EHBO ligt ver van de afdeling, lab ligt weer aan de andere kant van het ziekenhuis
- Gevoel continu op de tenen te moeten lopen voor een felbegeerde opleidingsplaats

41

DNV GL © 2014

30 oktober 2014

DNV GL

## Vroeggeboorte

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vroeggeboorte</li> <li>Risico verhoogd bij:               <ul style="list-style-type: none"> <li>- eerdere vroeggeboorte</li> <li>- operaties baarmoedermond</li> <li>- meerlingzwangerschap</li> <li>- abnormale hoeveelheid vruchtwater</li> <li>- congenitale afwijkingen uterus</li> <li>- DES-expositie in utero</li> </ul> </li> </ul>	<p>Gehele zwangerschap fysieke belasting, stress, onregelmatige werktijden en nachtdienst vermijden, werk/werktijden aanpassen.</p>
---	---

42

DNV GL © 2014

30 oktober 2014

DNV GL

<http://www.nvab-online.nl/richtlijnen/richtlijnen-NVAB/richtlijn-Zwangerschap-postpartumperiode-en-werk>

Vragen?

Dank voor uw aandacht

monique.vanbeukering@dnvgl.com

www.dnvgl.com

SAFER, SMARTER, GREENER