

## Werk & zwangerschap: van maand tot maand

Je hebt een baan, je bent zwanger, of wilt dat binnenkort worden. Waar krijg je allemaal mee te maken in je werk? En waar loop je tegenaan als je eenmaal moeder bent? Deze folder geeft in het kort per maand aan wat er kan gaan spelen en wat je rechten en plichten zijn. FNV Bondgenoten helpt bij het opkomen voor je belangen in relatie tot je werk, ook als je zwanger bent. Dat doen we op verschillende manieren. Neem eens een kijkje op [www.fnvbondgenoten.nl](http://www.fnvbondgenoten.nl). Heb je vragen na het lezen van deze folder, lees dan de uitgebreide brochure 'Alles over zwangerschap en werk' aan. Meer informatie hierover vind je op de achterkant van deze folder.

### Voor dat je zwanger bent

Als je werkt met gevaarlijke stoffen – en veel mensen weten dat niet – moet je altijd voorzichtig zijn. Er zijn bepaalde stoffen, zoals kankerverwekkende en zogenaamde reprotoxische stoffen, die zowel bij mannen als vrouwen extra risico's met zich meebrengen voor de vruchtbaarheid of het ongeboren kind. In verschillende beroepen kun je hiermee in aanraking komen. Bijvoorbeeld als je werkt in de schoonmaak, in een laboratorium, maar ook wanneer je werkt als schilder, verpleegkundige, apothekersassistente of als je werkt met bepaalde bestrijdingsmiddelen. Iedere werkgever hoort een inventarisatie te maken van de risico's die werknemers lopen, ook als het gaat om deze gevaarlijke stoffen. Vraag je werkgever er naar en lees waar de risico's zitten. Bij twijfel kun je ook naar het spreekuur van de Arbodienst en advies vragen aan de bedrijfsarts. Voor leden is er ook de Arbo-telefoon van FNV Bondgenoten: 030 - 273 87 38.

### De 1e maand

Je bent net zwanger, de meeste vrouwen weten vaak nog niet eens zeker of ze wel zwanger zijn. Laat staan dat ze er rekening mee houden in hun werk. Ook nu is het zaak om alert te zijn op het werken met gevaarlijke stoffen. Heb je daarmee te maken, dan is het verstandig om je zwangerschap zo snel mogelijk aan je baas te melden. In overleg kunnen jullie dan bepalen of je eventueel ander werk kunt doen en op welke andere manieren je het ongeboren kind kunt beschermen. Als je met (proef)dieren werkt is het goed om extra alert te zijn. Pas ook op voor blootstelling aan straling. Meer hierover lees je in de uitgebreide brochure 'Alles over zwangerschap en werk' (zie achterkant van deze folder). Uit onderzoek naar de straling van computers is tot nu toe niet naar voren gekomen dat deze schadelijk zou zijn voor zwangere vrouwen en/of hun ongeboren kind.

### De 2<sup>e</sup> maand

Als je zwanger bent en je zit in een sollicitatieprocedure, ben je niet verplicht dit te melden. De werkgever mag er ook niet naar vragen.

Wees voorzichtig met trillingen en schokken. Die kunnen er toe leiden dat je last krijgt van rugklachten. Daarnaast zijn ze slecht voor het kind in je buik. Ook het werken onder extreem warme of koude temperaturen, bijvoorbeeld in een vriescel, kun je beter vermijden. Je belast er je lichaam en het kind teveel mee. Het is absoluut onwenselijk om te werken onder overdruksituaties, zoals bijvoorbeeld duiken. Het drukverschil kan schadelijk zijn voor het ongeboren kind.

### De 3<sup>e</sup> maand

De kans dat er iets misgaat tijdens de zwangerschap is kleiner geworden. Voor veel vrouwen is de grens van 12 weken het moment om de werkgever en collega's te vertellen dat ze zwanger zijn. Zodra je je werkgever hebt geïnformeerd, heb je wettelijk recht op extra bescherming tijdens de zwangerschap, in situaties die daar om vragen. Daarnaast hoor je gelegenheid te krijgen om de verloskundige of gynaecoloog te

bezoeken, ook onder werktijd. Vraag bij de verloskundige naar een zwangerschapsverklaring, met de datum van de vermoedelijke bevalling. Die heeft de werkgever nodig om je zwangerschap te melden bij het UWV, zodat hij een uitkering krijgt om jou te kunnen vervangen en jij gewoon je salaris houdt. Zaken waar je verder alert op moet zijn: niet te zwaar tillen (minder dan 10 kg per keer) en zorg dat je niet wordt blootgesteld aan geluidsbelasting van meer dan 80 dB(A).

#### **De 4<sup>e</sup> maand**

In verband met je zwangerschap heb je recht op 16 weken zwangerschaps- en bevallingsverlof. Dit kan je opnemen vanaf zes tot vier weken voor de bevalling. Is het kind eenmaal geboren, dan heb je nog wettelijk recht op respectievelijk tien tot twaalf weken zwangerschapsverlof. Let op: bij meerlingen is het verlof niet langer. Kijk in het CAO-boekje voor de precieze afspraken die in jouw branche of bedrijf zijn gemaakt. Als je na de geboorte weer gaat werken en gebruik wilt maken van kinderopvang, kun je je ongeboren kind alvast inschrijven. Er kunnen wachtlijsten zijn en hoe eerder je bent ingeschreven, hoe eerder je aan de beurt bent. Informeer bij je werkgever en die van je partner naar de mogelijkheden om daarvoor een financiële bijdrage te krijgen. Door je zwangerschap kun je gezondheidsklachten krijgen waarvoor je een (para)medicus, bijvoorbeeld een fysiotherapeut of een arts (huisarts of specialist) moet bezoeken. Dit bezoek valt veelal onder werktijd. Kijk altijd je CAO erop na wat de afspraken daarover zijn. Leden van FNV Bondgenoten kunnen hun CAO-boekje gratis opvragen bij FNV Bondgenoten, via telefoonnummer 0900-9690 (€ 0,10 per minuut).

#### **De 5<sup>e</sup> maand**

Langdurig werken onder (tijds)druk, ook wel werkdruk genoemd, is nooit gezond. Als je zwanger bent, moet je jezelf extra in acht nemen. In stressvolle situaties produceert je lijf allerlei extra hormonen die invloed kunnen hebben op jou en je ongeboren kind. Bespreek in zo'n geval met je leidinggevende de situatie en kijk of het werk anders georganiseerd kan worden, of dat werk- en rusttijden aangepast kunnen worden, bijvoorbeeld in de vorm van een extra pauze of minder in ploegendienst werken. Tijdens je zwangerschap mag je niet verplicht worden om nachtdienst te draaien. Als je zwanger bent (of tot zes maanden na de bevalling), heb je recht op extra pauzes. Als je acht uur per dag werkt, mag je maximaal één uur extra doorbetaalde pauze nemen. De werkgever moet je daarvoor de mogelijkheid geven.

Mocht je onverhoopt ziek worden, dan kun je dat op de gebruikelijke wijze melden. Houdt je ziekte verband met je zwangerschap, bijvoorbeeld een te hoge bloeddruk of bekkeninstabiliteit, dan hoor je dat te melden bij je werkgever. Hij kan dan een uitkering aanvragen om vervanging te bekostigen. Jij behoudt dan gewoon je salaris. Ontvang je een WW- of een WAO-uitkering dan moet je je melden bij het UWV. Vrouwen die in hun baan regelmatig grote gewichten moeten verplaatsen, mogen vanaf de twintigste week van de zwangerschap niet vaker dan tien keer per dag maximaal vijf kilo tillen.

#### **De 6<sup>e</sup> maand**

Praat met je leidinggevende over hoe je vervanging is geregeld tijdens je verlof. Zowel voor jou als voor je collega's is het fijn dat je goed wordt vervangen en dat je collega's niet extra hard hoeven te werken. Denk ook eens na over hoe je zelf straks je werk en zorg voor je kind wilt gaan combineren. Overleg met je eventuele partner hoe je dat gaat aanpakken. Gaan jullie minder werken? Structureel of tijdelijk? Je hebt recht op deeltijdwerk. Je werkgever moet wel met heel goede argumenten komen om dit af te wijzen. Qua werk moet je er rekening mee houden dat je door je zwangerschap meer vocht gaat vasthouden. Hierdoor kunnen RSI-achtige klachten ontstaan zoals pijn, stijfheid en tintelingen in nek, schouders, armen en/of vingers. Vooral bij sterk repeterende arbeid, zoals achter de kassa, bij inpakwerk, assemblage en beeldschermwerk kunnen dit soort klachten ontstaan. Praat in die gevallen met je leidinggevende over de mogelijkheid je werk aan te passen. Blijf in ieder geval niet te lang in dezelfde houding aan het werk. Regelmatig bewegen en pauzes houden is verstandig. Neem bij ernstige klachten altijd contact op met de bedrijfsarts.

### **De 7<sup>e</sup> maand**

Vanaf week 30 is het niet verstandig om meer dan vijf maal per dag een gewicht van vijf kilo (of meer) te tillen. Ook mag je werkgever je niet meer verplichten om in je laatste drie maanden te hurken, knielen, bukken of al staande voetpedalen te bedienen.

### **De 8<sup>e</sup> maand**

Tenminste drie weken voordat je met zwangerschapsverlof gaat, moet je dat melden aan je werkgever. Dat is heel kort om nog vervanging te regelen. Als je al eerder weet wanneer je wilt stoppen voor de bevalling, meld dat dan zo snel mogelijk. Verdiep je nog eens in de financiële gevolgen van deze (tijdelijke) onderbreking van je werk. Je salaris wordt doorbetaald, maar het kan zijn dat onderdelen van je salaris niet worden doorbetaald, denk bijvoorbeeld aan extra inkomsten uit overwerk. Zo kom je niet voor onaangename verrassingen te staan.

### **De 9<sup>e</sup> maand**

De laatste maand voor de bevalling gebruik je voor je zwangerschapsverlof. Je buik begint behoorlijk in de weg te zitten en je bent toe aan wat welverdiende rust. Geniet ervan!

### **De geboorte**

Als je kind eenmaal geboren is, meld je dat ook bij je werkgever. Die kan dan bij het UWV melden dat je kind is geboren. Het UWV bepaalt aan de hand van die melding tot wanneer je verlof loopt. Als de geboorte van je kind op een werkdag van je partner plaatsvindt, heeft hij/zij recht op calamiteitenverlof. In de dagen na de geboorte heeft je partner recht op kraamverlof. Kijk in het CAO-boekje na welke afspraken daarover zijn gemaakt.

### **De 1<sup>e</sup> maand**

Het ouderschap zal best even wennen zijn. Gelukkig heb je nog bevallingsverlof waardoor je nog niet over je werk hoeft na te denken. Samen met je partner kun je al wel gaan nadenken over hoe je de periode na je bevallingsverlof gaat inrichten. Eén van de opties is om ouderschapsverlof op te nemen. Daarvoor moet aan een aantal voorwaarden worden voldaan. De precieze bepaling daarvoor vind je terug in de uitgebreide brochure. Afhankelijk van de invulling kunnen jullie allebei een kortere of langere periode parttime vrij krijgen om voor jullie kind te zorgen. Kijk in het CAO-boekje voor de details.

### **De 2<sup>e</sup> maand**

Het bevallingsverlof is ingegaan op de eerste dag na de bevalling en bedraagt minimaal tien aaneengesloten weken. Heb je voor de bevalling langer doorgewerkt en dus korter verlof gehad dan zes weken, dan mag je die tijd aan je bevallingsverlof vastplakken. Dat betekent dat je deze maand ook nog niet aan de slag hoeft met je werk.

### **De 3<sup>e</sup> maand**

Het einde van het verlof komt alweer in zicht. Sommige vrouwen zullen in de loop van deze maand weer aan het werk gaan. Het kan zijn dat je door de zwangerschap en/of bevalling niet gelijk volledig aan het werk kunt. Bespreek dit zo snel mogelijk met je leidinggevende, zodat er passende maatregelen kunnen worden getroffen en dat je tijdelijk wordt vervangen. In overleg met de bedrijfsarts wordt bekeken wat de mogelijkheden zijn.

### **De 4<sup>e</sup> maand**

Afhankelijk van je fysieke conditie ben je weer aan het werk. Als je borstvoeding geeft, wil je wellicht kunnen kolven tijdens de werkdag. Je werkgever is verplicht daarvoor een aantal voorzieningen te treffen, zoals een aparte ruimte, waar je niet wordt gestoord, en een koelkast om de melk in te kunnen bewaren. Je hebt het recht om maximaal 25% van je werktijd te besteden aan het kolven of voeden van je kind. Je kunt dus ook eventueel

tussentijds naar huis om je kind te voeden. Als je borstvoeding geeft, zorg dan dat je zo min mogelijk in aanraking komt met gevaarlijke stoffen. Daarnaast geldt dat je niet blootgesteld mag worden aan radioactieve straling en loodverbindingen, bijvoorbeeld als je werkt als laborant. Twijfel je of je iets wel of niet moet doen, overleg dan met de bedrijfsarts.

### **De 5<sup>e</sup> maand en verder**

Je begint alweer wat meer ervaren te raken in het combineren van werk en zorgtaken. Maar soms kom je voor onverwachte zaken te staan. Bijvoorbeeld wanneer het kinderdagverblijf opbelt dat je kind ziek is geworden. Jij of je partner zal hem/haar van de crèche moeten ophalen. Dit geldt als een calamiteit en daarvoor heb je recht op calamiteitenverlof. Mocht je kind langer ziek blijven, dan kun je gebruik maken van je recht op kortdurend zorgverlof. En mocht het nodig zijn, dan zijn er ook afspraken over langdurig zorgverlof. Raadpleeg ook hiervoor je CAO-boekje.

### **Meer weten?**

Met deze folder hebben we je in het kort algemene informatie willen geven over werken tijdens je zwangerschap en daarna. Als je meer wilt weten, kun je de brochure 'Alles over werk en zwangerschap' van FNV Bondgenoten downloaden via [www.arbobondgenoten.nl](http://www.arbobondgenoten.nl). Leden van FNV Bondgenoten kunnen de brochure ook gratis aanvragen via telefoonnummer 0900 – 9690 (€ 0,10 per minuut). Als je nog geen lid bent, kun je je daar direct aanmelden.

Wil je van deze beknopte folder meer exemplaren hebben, dan kun je die ook telefonisch aanvragen.

*FNV Bondgenoten is de grootste vakbond in de marktsector. De ruim 466.000 leden zijn werkzaam in de industrie, groot- en kleinmetaal, handel, vervoer, in de dienstensector, de agrarische sector en in de facilitaire dienstverlening. De bond sluit in deze sectoren zo'n 700 CAO's af.*