

Regeling Zwangerschap, borstvoeding en werk Ingangsdatum 01-12-2023		
Opsteller: HR	Goedgekeurd door: MT: d.d. 19-09-2023 OR: d.d. 20-11-2023	Datum: 19-09-2023

1. Inleiding

Vanuit de RI&E dienen operationele maatregelen vastgelegd te worden met betrekking tot het onderwerp 'zwangerschap, borstvoeding en werk' in een regeling.

2. Doel

Het doel van deze regeling is zwangere medewerkers en leidinggevenden informeren over de procedure, de begeleiding en de wetgeving rondom zwangerschap, borstvoeding en werk.

3. Zwangerschap- en bevallingsverlof

Wanneer je werkt en zwanger bent, krijg je te maken met een aantal beslissingen. Zo moet je bijvoorbeeld beslissen wanneer je het zwangerschapsverlof wilt laten ingaan en of je bijvoorbeeld ouderschapsverlof wilt gaan opnemen. Daarnaast moet gekeken worden naar hoe je omgaat met de arbeidsomstandigheden op het werk. Zijn de werkzaamheden veilig en gezond voor jou en je (ongeboren) kind?

Tijdens je zwangerschap- en bevallingsverlof heb je minstens zestien* weken lang recht op een uitkering gelijk aan je salaris. Tiem vraagt bij het UWV een uitkering voor jou aan. Om deze uitkering te regelen, hebben wij (Personeelsadministratie) een verklaring van je verloskundige of arts nodig, waarin de vermoedelijke bevallingsdatum staat vermeld. Deze verklaring sturen wij dan naar het UWV. De uitkering wordt uitgekeerd door het UWV aan Tiem, die de uitkering verrekent met je salaris. De uitkering bedraagt maximaal 100% van je dagloon. Let op: er is wel een maximum dagloon. Je kunt de specifieke regeling bij zwangerschap nakijken in de op jou van toepassing zijnde cao en in de Wet Arbeid en Zorg.

Wanneer het zwangerschapsverlof precies ingaat, kun je in overleg met je leidinggevende bepalen. Je kunt tussen de vier tot zes weken voor de vermoedelijke bevallingsdatum stoppen met werken. Je mag in ieder geval niet meer werken vanaf vier weken voor de vermoedelijke bevallingsdatum en tot zes weken na de bevalling.

Indien je ziek bent ten gevolge van zwangerschap, meld je dat bij je leidinggevende. Je leidinggevende vermeldt bij je ziekmelding in het personeelsinformatiesysteem dat je ziek bent ten gevolge van zwangerschap. De personeelsadministratie meldt je ziek bij het UWV. In geval van ziekte ten gevolge van zwangerschap moet je 6 weken voor de uitgerekende datum met verlof.

Je krijgt in totaal zestien weken verlof. Ben je bijvoorbeeld zes weken van tevoren gestopt met werken en is de baby twee weken te laat, dan worden er twee weken opgeteld bij de acht verlofweken die je nog over hebt, en komt je totale verlof uit op achttien weken.

Regeling Zwangerschap, borstvoeding en werk Ingangsdatum 01-12-2023		
Opsteller: HR	Goedgekeurd door: MT: d.d. 19-09-2023 OR: d.d. 20-11-2023	Datum: 19-09-2023

4. Veilig en gezond werken tijdens en/of na de zwangerschap

Nadat je aan je leidinggevende gemeld hebt dat je zwanger bent, is Tiem verantwoordelijk om het werk zo te organiseren dat je veilig en gezond kunt werken en dat het geen negatieve invloed heeft op je ongeboren kind, jezelf en de periode waarin je mogelijk borstvoeding geeft. Uitgangspunt is dat je tijdens de zwangerschap en de periode waarin je mogelijk borstvoeding wilt geven, zoveel mogelijk je eigen werk kunt blijven doen, in je eigen functie en op je eigen werkplek.

Tiem heeft binnen haar bedrijfsonderdelen risico-inventarisaties en –evaluaties uitgevoerd. Hierin staat hoe werknemers veilig en gezond kunnen werken. In deze risico-inventarisaties is rekening gehouden met eventuele specifieke risico's voor zwangere medewerkster tijdens de zwangerschap en de periode van borstvoeding. Je kunt deze risico-inventarisatie opvragen via de preventiemedewerker. Als er in de risico-inventarisatie staat dat er voor de zwangere medewerker specifieke gevaren zijn, dan moet Tiem/je leidinggevende in overleg met jou passende maatregelen treffen. Bijvoorbeeld door de werkplek of je manier van werken aan te passen of door hulpmiddelen in te zetten. Als er hulpmiddelen zijn om je te helpen bij de uitvoering van je werkzaamheden, dan ben je verplicht om die hulpmiddelen ook te gebruiken voor de veiligheid en gezondheid van jezelf en die van het ongeboren kind.

3.3 Werktijden en zwangerschap

Lukt het niet om je werk binnen je werktijd geheel uit te voeren? Maak dan met je leidinggevende afspraken over bijvoorbeeld aangepaste werk- en rusttijden. Mogelijkheden om de situatie aan te passen op jouw omstandigheden zijn bijvoorbeeld:

- Het zorgen voor regelmatige werk- en rusttijden
- Extra pauzes in lassen (maximaal 1/8 deel van de werktijd)
- Geen overwerk uitvoeren.

Deze regels gelden tot zes maanden na de bevalling. Tot slot, onderzoeken in het kader van je zwangerschap kunnen onder werktijd plaatsvinden.

Kun je je werk niet veilig en op een voor jou gezonde manier uitvoeren, dan wordt in overleg met je leidinggevende en in overleg met een HR adviseur, tijdelijk ander werk gezocht. In hele specifieke situaties kun je vrijgesteld worden van werk, als blijkt dat ook dit niet op een veilige en gezonde manier niet mogelijk is. De (bedrijfs)arts dient te bevestigen dat je werk inderdaad risico's met zich meebrengt.

3.4 Zwangerschap en arbeidsomstandigheden

Tijdens de zwangerschap mag je niet verplicht worden om zwaar lichamelijk werk te doen, zoals zwaar tillen, trekken, duwen of dragen. Zeker in de laatste drie maanden voor de bevalling is het beter om dit zware werk zoveel mogelijk te beperken. Twijfel je, overleg dan met de (bedrijfs)arts.

Regeling Zwangerschap, borstvoeding en werk Ingangsdatum 01-12-2023		
Opsteller: HR	Goedgekeurd door: MT: d.d. 19-09-2023 OR: d.d. 20-11-2023	Datum: 19-09-2023

In de laatste drie maanden van de zwangerschap mag je ook niet verplicht worden om vaker dan één keer per uur te bukken, te hurken of te knielen. In de bijlage worden de specifieke arbeidsomstandigheden zoals tillen, staand werken, etc. verder toegelicht.

5 . Borstvoeding tijdens je werk

Je kunt onder werktijd borstvoeding geven of kolven totdat je kind negen maanden is. Je mag hiervoor maximaal een kwart van de voor jouw geldende werktijd gebruiken. Maak al voor de bevalling met je leidinggevende afspraken over hoe je de voeding wilt gaan regelen. Binnen Tiem kun je ten behoeve van het voeden of kolven gebruik maken van een speciale, af te sluiten, ruimte met koelkast en kraan. De sleutel van de ruimte kan je ophalen bij de Personeelsadministratie.

NB

Twijfel je of je werkomstandigheden veilig en gezond zijn voor jou en je kind? Overleg met de preventiemedewerker of de bedrijfsarts.

*Dit geldt voor een zwangerschap van een eenling. Kijk op www.rijksoverheid.nl voor verlof bij zwangerschap van een tweeling of meerling

Regeling Zwangerschap, borstvoeding en werk Ingangsdatum 01-12-2023		
Opsteller: HR	Goedgekeurd door: MT: d.d. 19-09-2023 OR: d.d. 20-11-2023	Datum: 19-09-2023

BIJLAGE: Zwangerschap en specifieke arbeidsomstandigheden

Tillen

Tijdens de hele zwangerschap dient bukken, hurken, knielen zoveel mogelijk voorkomen te worden. In de laatste drie maanden van de zwangerschap dient bukken, hurken, knielen en het staande bedienen van voetpedalen, dagelijks niet meer dan eenmaal per uur voor te komen. Tijdens zwangerschap en tot drie maanden na bevalling dient het handmatig tillen van gewichten zoveel mogelijk te worden beperkt. Is tillen toch nodig, dan dient het in één handeling te tillen gewicht, minder te zijn dan tien kilo. Vanaf de twintigste week van de zwangerschap mag niet vaker dan tien keer per dag, meer dan vijf kilo worden getild. Vanaf de dertigste zwangerschapsweek mag niet vaker dan vijf keer per dag meer dan vijf kilo worden getild.

Staan werken

Het is wettelijk geregeld dat je altijd even moet kunnen zitten als het werk het toelaat of als je hieraan behoefte heeft. Vanaf de 20e week mag je niet langer dan twee uur staan/ 3 uur lopen. Vanaf de week 30 mag je zelfs niet langer dan 1 uur staan/ 2 uur lopen. Ook mag je in de laatste drie maanden van de zwangerschap niet verplicht worden staande voetpedalen te bedienen. In de laatste drie maanden van de zwangerschap mag je niet vaker dan 1x per uur te hurken, knielen, bukken of staande voetpedalen te bedienen.

De belasting tot zes maanden na de bevalling opbouwen, met name tillen, dragen van lasten, duwen en trekken.

Stress

Stress kan schadelijke gevolgen hebben voor jezelf en voor je kind. Heb je last van de werkdruk, overleg dan met je leidinggevende over hoe de door jou ervaren werkdruk verminderd kan worden of vraag naar de mogelijkheden om je rust- en werktijden aan te passen.

Werken met chemische stoffen

Chemische stoffen kunnen gevaarlijk zijn als je probeert om zwanger te raken, tijdens de zwangerschap of als je borstvoeding geeft. Het kan leiden tot onvruchtbaarheid, afwijkingen bij het kind, groeistoornissen of een miskraam. Deze chemische stoffen kunnen in je bloed komen door inademen, inslikken of aanraken. Zorg er daarom voor, dat je bij het werken met chemische stoffen zo hygiënisch mogelijk werkt. Laat de leidinggevende altijd het “veiligheidsinformatieblad” controleren wat de specifieke risico's zijn tijdens de zwangerschap of periode van het geven van borstvoeding. Je kunt ook advies vragen aan de (bedrijfs)arts.

Regeling Zwangerschap, borstvoeding en werk Ingangsdatum 01-12-2023		
Opsteller: HR	Goedgekeurd door: MT: d.d. 19-09-2023 OR: d.d. 20-11-2023	Datum: 19-09-2023

Werk je met een verpakt product, dan zie je op het etiket of er schadelijke stoffen inzitten. Op sommige producten staat niets vermeld (geneesmiddelen en diergeneesmiddelen). Informeer in dat geval bij je leidinggevende over de mogelijke gevaren bij het werken met die producten. Bij te grote risico's ben je niet verplicht om met chemische stoffen te werken. Je mag in ieder geval niet verplicht worden om te werken met lood en loodwit.

Blootstelling aan biologische agentia

Biologische agentia zijn onder andere virussen, bacteriën en schimmels. Blootstelling aan biologische agentia kunnen (ernstige) gevolgen hebben voor de zwangerschap, het ongeboren kind en de zuigeling door het geven van borstvoeding.

Overleg met je leidinggevende wanneer je twijfelt of blootstelling gevolgen kan hebben of vraag advies aan de (bedrijfs)arts.

Werken met straling

Of straling gevaarlijk is, hangt af van het soort straling. Straling van bijvoorbeeld beeldschermen en elektrische apparaten levert in het algemeen geen extra problemen op tijdens de zwangerschap.

Overige risico's

Het is niet verstandig om tijdens de zwangerschap en de periode van borstvoeding onder extreme kou of hitte te werken. Je bloeddruk kan dan snel dalen en de bloedvoorziening naar de baarmoeder kan afnemen. Tijdens de zwangerschap mag je niet worden blootgesteld aan schadelijk geluid (80dB maximaal gedurende acht uur per dag). Vooral het ongeboren kind is gevoelig voor schadelijk geluid. Vanaf welke zwangerschapsmaand het gehoor van het ongeboren kind beschadigd kan worden, is niet precies bekend. Je mag tijdens de zwangerschap niet worden blootgesteld aan sterke lichaamstrillingen of schokken. Je loopt daarmee risico op rugklachten en een verhoogd risico op vroeg- en doodgeboorte. Je leidinggevende dient, als je hier om vraagt, tijdelijk voor ander werk te zorgen. Je kunt hierover advies inwinnen bij de bedrijfsarts.