

Suojaa syntävä

Raskausajan riskit maataloustyössä



Raskausaika ja maataloustyö

Lapsen odotusaika on ainutlaatuinen ja lyhyt elämänvaihe. Huolehdi sen aikana tulevan lapsen terveydestä ja varo riskejä. Maatilan työssä voi altistua vaaraa aiheuttaville aineille, taudeille ja työoloille.

Vältä

- torjunta-aineita
- liuottimia
- tartuntatauteja listerioosia ja toksoplasmoosia.

Varo

- kantamista, nostoja
- melua, tärinää
- stressiä, uupumista
- pitkään seisomista ja istumista
- yksin työskentelyä ja yötyötä.



Vältä vaarallisia kemikaaleja erityisen tarkasti raskauden aikana. Siten turvaat syntyvän lapsesi häiriöttömän kehityksen ja terveyden.

Sikiölle vaarallisten kemikaalien uudet ja vanhat vaaralausekkeet

Vanha varoituslauseke, voimassa 1.12.2010 asti	Uusi varoituslauseke, voimassa 1.12.2010 lähtien, seoksilla 1.6.2015.
R40	H351
R45 ja R49	H350
R46	H340
R60 ja R61	H360
R62 ja R63	H361
R64	H362
R68	H341

Vältä vaarallisia kemikaaleja

Raskaana olevan pitää välttää kemikaaleja, jotka on luokiteltu lisääntymisriskille vaarallisiksi, syöpää aiheuttaviksi tai perimää vaurioitaviksi. Vaarat ilmoitetaan vaaralausekkeilla eli kirjain- ja numerotunnuksilla. 1.12.2010 saakka voimassa olevat ja uudet vaaralausekkeet löytyvät esitteen taulukosta.

Kemikaalin vaaroista, suojautumisesta ja vaaralausekkeista kerrotaan myyntipäilyksessä sekä aineen käyttöturvallisuustiedotteessa.

Maatilalla työskentelevän pahimpia kemiallisia riskejä ovat **torjunta-aineet**. Ne voivat siirtyä ihmiskehoon hengityksen mukana tai ihon läpi. Mitään torjunta-aineruiskutuksia ei saa tehdä raskausaikana. Älä myöskään kosketa paljain käsin kasvosia, koneita, ruiskutuksesta palaavan likapyykkiä tai ylipäätään mitään, missä voi olla torjunta-ainejäämiä.

Toinen kemiallinen uhka odottavalla äidille ovat **liuotinaineet**. Sellainen voi olla käytössä, jos maalataan, lakataan, liimataan, pestään maalausvälineitä, puhdistetaan maalia, poistetaan tahroja liuottimilla, pestään autoa, vahataan lattiaa tai poistetaan rasvaa.

Liuottimet haihtuvat helposti ja kulkeutuvat kehoon hengityksen kautta tai ihon läpi. Liuotinten katkussa ei saa olla. Runsas altistuminen voi alentaa hedelmällisyyttä, aiheuttaa keskenmenon, epämuodostuman tai alentaa lapsen syntymäpainoa.

Formaldehydi aiheuttaa syöpävaaraa. Sitä sisältäviä aineita käytetään maataloudessa desinfiointiin ja kasvihuoneiden puhdistukseen.

Selitys

Epäillään aiheuttavan syöpää

Saattaa aiheuttaa syöpää

Saattaa aiheuttaa perimävaurioita

Saattaa heikentää hedelmällisyyttä tai vaurioittaa sikiötä

Epäillään heikentävän hedelmällisyyttä tai vaurioittavan sikiötä

Saattaa aiheuttaa haittaa rintaruokinnassa oleville lapsille

Epäillään aiheuttavan perimävaurioita

Varo tartuntatauteja

Odottavan äidin on hyvä välttää nautojen ja lampaiden poi'ituksia, sillä niissä voi olla **listerioosin** tai **toksoplasmoosin** tartuntariski. Listerioosibakteeria esiintyy yleisesti maaperässä, vesissä ja miltei kaikissa eläimissä. Taudinaiheuttajia voivat sisältää myös elintarvikkeet, varsinkin tyhjiöpakattu kala, tuorejuusto ja pastöroimaton maito.

Listerioosi on kuumetauti, jonka oireita ovat päänsärky ja lihaskipu. Tauti on harvinainen, mutta se voi aiheuttaa odottavalle äidille keskenmenon tai ennenaikaisen synnytyksen. Vastasyntynyt voi saada yleisinfektion.

Listerioosia torjut huolehtimalla puhtaudesta, suojautumalla ja välttämällä riskiruokia.

Toksoplasma on yleinen nisäkkäiden loinen, jolle ihminen altistuu muun muassa suurten eläinten poikimisia avustaessaan ja muissa verisissä toimenpiteissä. Muita tartuntalähteitä ovat etenkin kissat, niiden ulosteet sekä likaiset kasvikset. Sikojen hoitajilla voi olla työssään riski sairastua toksoplasmoosiin.

Toksoplasmoosi-tauti on harvinainen, mutta seuraukset voivat olla ikäviä. Raskaus voi päättyä keskenmenoon. Lapsi voi myös saada näkö- ja keskushermostovaurion, joka voi ilmetä vasta kymmenien vuosien kuluttua.

Jos altistut työssä toksoplasmoosille, selvitä vasta-ainetasosi. Jos sinussa ei ole vasta-aineita, tartunta on mahdollinen.



Suojautumisessa listerioosilta ja toksoplasmoosilta on olennaista, ettei eriteroiskeita pääse limakalvolle. Pukeudu suojavaatetukseen, käytä käsineitä ja huolehdi hyvästä hygieniasta.

Harkitse kannatko, nostatko

Nostot käsin hankaloituvat, kun raskaus etenee. Nivelsiteet löystyvät vähitellen ja taakka siirtyy kasvavan vatsan vuoksi kauemmas vartalosta. Uhkana on muun muassa ennenaikaisen synnytyksen vaara. Taakan nostaminen kaukana vartalosta on aina vaaraksi selälle.

Nostoista raskauden aikana ei ole meillä olemassa täsmällisiä ohjeita. Suuntaa antavien, tanskalaisten ohjeiden mukaan yli 12 kilon kantamus on raskaana olevalle haitallinen. Työpäivän kuluessa ei saisi nostaa yhteensä tuhatta kiloa enempää, ja nostamisen pitäisi jakautua tasaisesti työpäivälle. Seitsemännän raskauskuukauden jälkeen nuo rajat pitää puolittaa.

Vatsan kasvaessa liikkuminen hidastuu ja ketteryys vähenee. Samalla loukkaantumisriski lisääntyy. Varsinkin eläinten joukossa työskentely tulee riskialttiimmaksi. Ota huomioon ison mahan aiheuttama ahtaus. Varo tilanteita, joissa eläin voi äkkiä töytäistä ja aiheuttaa tapaturman.

Tärkeintä on kuunnella itseään ja tuntemuksiaan. Ihmiskehot, voimat ja raskaudenkulut ovat niin erilaisia, että jokaisen on syytä noudattaa omaa harkintaansa ja olla varovainen. Kerro riskitilanteista ja työoloistasi neuvolassa.



Vältä melua ja tärinää

Raskaana olevan kannattaa välttää ylipäänsä epäterveellisiä työoloja: kylmyyttä ja kuumuutta (yli + 35°C), työskentelyä yksin ja yöllä. EU-direktiivin mukaan työnantaja ei voi velvoittaa raskaana olevaa yötööhön.

Sikiötä pitää suojella melulta. Pysy pois paikoista, joissa et voi keskustella ääntä korottamatta metrin etäisyydellä toisen ihmisen kanssa, koska silloin äänenpaine on kuulolle vaarallinen. Äiti voi suojata korvansa kuulonsuojaimin, mutta suojaimet eivät suojaa sikiötä. Raskausaikainen melualtistus voi vaikuttaa syntyvän kuuloon. Melulla on elimistössä samoja fysiologisia vaikutuksia kuin stressillä.

Matalataajuinen, koko kehoon kohdistuva tärinä tai iskut saattavat lisätä keskenmenon riskiä. EU-direktiivi määrää, että raskaana oleva ei saa tehdä työtä, jossa kehoon kohdistuu tärinää ja iskuja. Raskauden aikana pitää välttää muun muassa moottorikelkan, mönkijän, mopon, traktorin tai traktorin perävaunun kyydissä olemista. Tärisevään työkoneeseen ei saa nojata, sillä tärinä välittyy kohtuun ja kuuluu meluna sikiön korvissa.

Älä myöskään seiso tai istu paikallaan pitkiä aikoja, sillä paikallaan olo heikentää verenkiertoa. Siitä voi seurata suonikohjuja, peräpukamia tai selkäkipuja. Lantion verenkierron heikkeneminen voi aiheuttaa ennenaikaisia supistuksia, heikotusta ja huimausta. Tauota työtä liikehtien.



Vältä stressiä ja uupumista

Normaaliin raskauteen kuuluu fyysinen ja henkinen väsyminen. Jos väsytt, lisää lepotaukoja työn lomaan. Myös työpäivää on hyvä lyhentää tuntemusten mukaan.

Pitkät työpäivät, yllirasittuminen ja jatkuva stressi uhkaavat myös sikiön hyvinvointia ja kehitystä. Stressissä verenkiertoon vapautuu adrenaliinia ja noradrenaliinia. Ne supistavat kohdun verisuonistoa ja häiritsevät sikiön hapensaantia ja siten hidastavat sikiön kasvua. Stressi nostaa myös verenpainetta.

Väsymyksestä ja uupumuksesta kannattaa kertoa neuvolassa, samoin kuin muistakin vaivoista ja ongelmista.

Perheen sisäistä työnjakoa muuttamalla ja sijaisapulomituksella voi vähentää raskausajan vaaroja ja altisteita.

Erityisäitiysraha ja -vapaa

Kela voi myöntää erityisäitiysrahaa, jos työstä ei voi poistaa tiettyjä vaaroja eikä raskaana olevaa voi siirtää raskauden ajaksi toisiin työtehtäviin. Erityisäitiysvapaa voi alkaa raskauden alusta ja jatkua äitiysloman alkuun asti.

Erityisäitiysrahan hakeminen käynnistyy neuvolassa tai työterveyshuollossa. Erityisäitiysvapaan ajaksi voi saada sijaisapua. Sijaisavuista saa tietoa lomituspalveluyksiköstä ja Melasta. Fyysisen työn kuormitus ei ole peruste erityisäitiysrahalle, mutta tilanteen vaatiessa lääkäri voi määrätä sairauslomaa.

Erityisäitiysrahan ja -vapaan perusteena voidaan harkita altistumista muun muassa:

- lisääntymisterveydelle vaarallisille torjunta-aineille ja liuottimille (ks. koodit taulukosta s. 2)
- tietyille tarttuville taudeille, kuten toksoplasmoosille, listerioosille, vihuri- tai vesirokolle, hepatiitti B:lle ja C:lle, sytomegalotulehdukselle, HIV-tartunnalle tai näihin verrattaville taudeille.



Lisätietoa

- Työterveyslaitos, Raskaus ja työ -neuvontapalvelu, puh. 030 4741, internet: www.ttl.fi
- Raskaana lypsykarjatilán arjessa -opas, Himanen S. & Seppälä T. 2006. Saatavana internetissä www.piramk.fi/massi.
- Ohjeet vaaran arvioimisesta erityisäitiysvapaan tarvetta harkittaessa. Taskinen H., Lindbohm M.-L. & Frilander H. 2006 Työterveyslaitos. 74 s.



Esitteen tekstit Marja Kallioniemi, MTT ja Auli Sulin, Mela