

Skydda ditt ofödda barn

Risker i lantbruksarbetet under graviditeten



Graviditet och lantbruksarbete

Att vara gravid är ett unikt och kort skede av livet. Var mån om det ofödda barnets hälsa och se upp för risker under graviditetstiden. I arbetet på gården kan du utsättas för ämnen, sjukdomar och arbetsförhållanden som innebär risker.

Undvik

- bekämpningsmedel
- lösningsmedel
- smittsamma sjukdomar såsom listerios och toxoplasmos.

Akta dig för

- att bära eller lyfta
- buller, vibrationer
- stress, utmattning
- att stå eller sitta still en längre tid
- ensamarbete och nattarbete.



Undvik farliga kemikalier särskilt noggrant under graviditetstiden. På så vis värnar du om ditt ofödda barns utveckling och hälsa.

Gamla riskfraser och nya faroangivelser för kemikalier som är farliga för det ofödda barnet

| Gammal riskfras, i kraft fram till 1.12.2010 | Ny faroangivelse, i kraft från och med 1.12.2010, för blandningar 1.6.2015 |
|--|--|
| R40 | H351 |
| R45 och R49 | H350 |
| R46 | H340 |
| R60 och R61 | H360 |
| R62 och R63 | H361 |
| R64 | H362 |
| R68 | H341 |

Undvik farliga kemikalier

Om du är gravid ska du undvika kemikalier som enligt klassificeringen är farliga för fortplantningshälsan eller kan orsaka cancer eller genetiska defekter. Riskerna anges med riskfraser, eller faroangivelser, dvs. bokstavs- och nummerkoder. De riskfraser som är i kraft till 1.12.2010 och de nya faroangivelser som därefter gäller framgår av tabellen på sidan 2 i broschyren.

Uppgifter om risker, skyddsåtgärder och faroangivelser ges på förpackningen samt i skyddsinformationsbladet för kemikalien i fråga.

Bekämpningsmedlen hör till de ämnen som innebär de värsta kemiska riskerna för dem som arbetar på en lantgård. De kan komma in i kroppen via andningsorganen eller huden. Under den tid du är gravid får du inte utföra besprutningar av bekämpningsmedel. Du får inte heller med bar hand vidröra växtdelar, maskiner, nedsmutsade klädesplagg eller andra föremål där det kan finnas rester av bekämpningsmedel.

Lösningssmedlen är en annan kemisk risk för väntande mödrar. Lösningssmedel används exempelvis då man målar, lackar, limmar, rengör målningsredskap eller målade ytor, avlägsnar fläckar med lösningssmedel, tvättar bilen, bonar golv eller avlägsnar fett.

Lösningssmedlen avdunstar lätt och kommer in i kroppen via andningsorganen eller huden. Du ska inte utsätta dig för lukten från lösningssmedel. En omfattande exponering kan skada fertiliteten, orsaka missfall eller missbildningar, eller minska barnets födelsevikt.

Formaldehyd orsakar risk för cancer. Ämnen som innehåller formaldehyd används i lantbruket i samband med desinficering och rengöring av växthus.

Förklaring

Misstänks kunna orsaka cancer

Kan orsaka cancer

Kan orsaka genetiska defekter

Kan skada fertiliteten eller det ofödda barnet

Misstänks kunna skada fertiliteten eller det ofödda barnet

Kan skada spädbarn som ammas

Misstänks kunna orsaka genetiska defekter

Se upp för smittsamma sjukdomar

Den väntande modern gör klokt i att undvika kalvningar och lamningar eftersom de kan vara förenade med risk för **listeria-** eller **toxoplasma-**smitta. Listeriabakterien förekommer allmänt i jord, vatten och nästan hos alla djur. Också livsmedel kan ge upphov till sjukdomen, i synnerhet vakuumpackad fisk, färskost och opastöriserad mjölk.

Listerios är en febersjukdom. Symtomen är huvudvärk och muskelsmärtor. Sjukdomen är sällsynt, men hos en gravid kvinna kan sjukdomen orsaka missfall eller för tidig födsel. Ett nyfött barn kan få en allmän infektion.

Du kan undvika sjukdomen genom att iaktta renlighet, skydda dig och undvika att äta riskmat.

Toxoplasma är en vanlig parasit hos däggdjur. Du kan utsättas för parasiten bland annat då du hjälper till vid en kalvning eller grisning, eller i samband med annan åtgärd där rikliga mängder blod förekommer. Andra smittkällor är i synnerhet katter, deras avföring samt smutsiga grönsaker. En svinskötare kan löpa risk att insjukna i toxoplasmos i sitt arbete.

Sjukdomen toxoplasmos är ovanlig, men följderna kan vara allvarliga. Graviditeten kan sluta i missfall. Barnet kan även få skador på synnerven och det centrala nervsystemet. Dessa skador kan komma fram först tiotals år senare.

Om du utsätts för toxoplasma i ditt arbete ska du utreda din antikropps nivå. Om du saknar antikroppar finns det risk för smitta.



När du skyddar dig mot listeria och toxoplasma är det viktigt att du inte får stänka av sekret på en slemhinna. Ta på skyddskläder, använd handskar och söj för en god hygien.

Bära eller lyfta?

När graviditeten framskrider blir det besvärligare att lyfta för hand. Ledbanden blir småningom slappare och på grund av den växande magen förskjuts bördan längre från kroppen. Det kan bland annat leda till risk för en för tidig födsel. Det är aldrig bra för ryggen att lyfta en börda som är långt från kroppen.

Vi har inga exakta anvisningar som gäller lyftande under graviditetstiden.

Enligt riktgivande danska anvisningar är en börda på över 12 kg skadlig för gravida. Under arbetsdagens lopp borde man inte lyfta mer än totalt 1000 kg och lyftandet borde fördelas jämnt på arbetsdagen. Efter den sjunde graviditetsmånaden bör dessa gränser halveras.

Då din mage växer börjar du röra dig långsammare och din vighet minskar. Samtidigt ökar risken för skador. Det blir särskilt riskfyllt att arbeta bland djur. Beakta den trängsel som din stora mage ger upphov till. Se upp för situationer där ett djur plötsligt kan stöta till dig och orsaka olycksfall.

Det viktigaste är att du lyssnar på dig själv och är lyhörd för vad du känner. Kroppen, krafterna och graviditetsförloppet varierar hos varje enskild individ. Därför är det skäl att följa sitt eget omdöme och vara försiktig. Informera rådgivningen om risksituationer och dina arbetsförhållanden.



Undvik buller och vibrationer

Under graviditeten lönar det sig överlag att undvika ohälsosamma arbetsförhållanden: kyla och värme (över + 35°C), ensamarbete och nattarbete. Enligt ett EU-direktiv får arbetsgivaren inte förplikta en gravid kvinna att utföra nattarbete.

Fostret måste skyddas mot buller. Undvik ställen där du inte kan prata

med en annan person på en meters avstånd utan att höja rösten, eftersom ljudtrycket då är farligt för hörseln. Modern kan skydda sin hörsel med hjälp av hörselskydd, men de skyddar inte fostret. Bullerexposition under graviditeten kan inverka på det ofödda barnets hörsel. Buller har samma fysiologiska inverkan på organismen som stress.

Lågfrekventa vibrationer eller stötar som riktar sig mot hela kroppen kan öka risken för missfall. EU-direktivet föreskriver att en gravid kvinna inte får utföra arbete där kroppen utsätts för vibrationer och stötar. Under graviditetstiden ska du undvika att åka motorkälke, fyrhjuling, moped, traktor eller traktorsläpvagn. Luta dig inte mot en vibrerande arbetsmaskin eftersom vibrationerna överförs till livmodern och hörs som buller i fostrets öron.


Du ska varken stå eller sitta still allt för länge eftersom det försämrar blodcirkulationen. Det kan leda till åderbräck, hemorrojder eller ryggsmärtor. Försämrad blodcirkulation i bäckenet kan orsaka för tidiga sammandragningar, matthet och yrsel. Ta pauser i arbetet och rör på dig.

Undvik stress och utmattning

Till en normal graviditet hör både fysisk och psykisk trötthet. Om du blir trött ska du ta mera pauser i arbetet. Det är också bra att förkorta arbetsdagen utifrån vad du själv känner att behövs.

Långa arbetsdagar, överansträngning och fortlöpande stress hotar även det ofödda barnets välbefinnande och utveckling. I samband med stress frigörs adrenalin och noradrenalin i blodomloppet. Dessa hormoner drar ihop blodkärlen i livmodern och stör tillförseln av syre till fostret vilket gör att fostret växer långsammare. Stress höjer också blodtrycket.

Om du är trött eller utmattad är det skäl att nämna det på rådgivningen. Likaså är det bra att ta upp även andra bekymmer och problem som du har.



Risken och expositioner under graviditetstiden kan reduceras om den interna arbetsfördelningen ändras och vikariehjälp anlitas.

Särskild moderskapspenning och -ledighet

FPA kan bevilja särskild moderskapspenning om de förekommande riskerna i arbetet inte kan elimineras och arbetsgivaren inte heller kan ordna andra arbetsuppgifter för den gravida arbetstagaren under graviditeten. Den särskilda moderskapsledigheten kan börja från graviditetens början och fortgå fram till moderskapsledigheten.

En ansökan om särskild moderskapspenning kan göras via rådgivningen eller företagshälsovården. Du kan få vikariehjälp för den tid särskild moderskapspenning betalas. Den lokala enheten för avbytarservice eller LPA ger närmare information om vikariehjälp. Att det fysiska arbetet är belastande är inte i sig en grund för särskild moderskapspenning, men vid behov kan läkaren ordinera sjukledighet.

Särskild moderskapspenning och -ledighet kan motiveras med exposition för bland annat:

- bekämpnings- och lösningsmedel som är farliga för fortplantningshälsan (se koderna i tabellen på s. 2)
- vissa smittsamma sjukdomar, exempelvis toxoplasmos, listerios, röda hund, vattkoppor, hepatit B och C, cytomegalovirusinfektion, HIV-infektion eller annan motsvarande sjukdom.



Mera information

- Arbetshälsoinstitutet, rådgivningstjänsten Raskaus ja työ, tfn 030 4741, internet: www.ttl.fi
- Handboken Raskaana lypsykarjatilan arjessa, Himanen S. & Seppälä T. 2006. Kan beställas på internetadressen www.piramk.fi/massi.
- Ohjeet vaaran arvioimisesta erityisäitiysvapaan tarvetta harkittaessa. Taskinen H., Lindbohm M-L & Frilander H. 2006 Arbetshälsoinstitutet. 74 s.



Text: Marja Kallioniemi, MTT och Auli Sulin, LPA