



بیمارستان فاطمه الزهرا (س) شهرستان حاجی آباد
<http://fzhh.bums.ac.ir>
۰۲۶۳۵۲۲۵۰۲۶

ایمنی و سلامت شغلی در دوران بارداری



شناسنامه پفلت آموزشی کد: FZH.MNG.P-PH=160

عنوان	ایمنی و سلامت شغلی در دوران بارداری
تهیه کننده	کارشناس بهداشت حرفه ای
تایید کننده	کمیته آموزش
سال تهیه	بهار ۱۴۰۱
ناظر کیفی	سوپروایزر آموزش سلامت
تایید کننده علمی	کارشناس بهداشت حرفه ای شبکه بهداشت

آیا هنگام بارداری می توانیم فعالیت حرفه ای خود را ادامه دهیم؟

امروزه حدود نیمی از زنان کشورهای توسعه یافته و در حال توسعه بیرون از منزل مشغول به کار هستند و تعداد زیادی از نیروی کار جوامع را خانم ها تشکیل می دهند. با تخمین دو درصدی زنان در سن باروری، اطلاع از چگونگی تاثیر ایمنی محیط کار زنان باردار از اهمیت زیادی برخوردار است.

معمولا در بیان تاثیرات محیط کار بر زنان باردار به تماس های شیمیایی تاکید می شود، حال آنکه جنبه های ارگونومیک نیز حایز اهمیت هستند. به عنوان مثال حاملگی می تواند محدوده دسترسی را متاثر کند، وظایف مربوط به حمل بار و حفظ تعادل را مختل کند و همچنین تاثیرات کار تکراری را شدت بخشد.

بر طبق قوانین کشور کانادا، کارفرما نه تنها باید محیط کار ایمنی برای کارگران زن باردار فراهم کند بلکه باید اطلاعات و قوانین ایمنی و بهداشتی موجود را در اختیار آنان قرار دهد در برکه اطلاعاتی مورد بحث اطلاعات عمومی در مورد فاکتورهای ارگونومیکی که باید در خلال دوران بارداری از آنها اجتناب شود و یا محدود شوند، آورده شده است این موارد شامل کار شدید فیزیکی، کار مستلزم حفظ تعادل، حمل بار سنگین، سروصدای زیاد، نوبت کاری، ساعت های کار طولانی، ایستگاه های کاری غیر قابل تنظیم، نشستن های طولانی، ایستادن های طولانی و تماس با میدان های مغناطیسی است که به برخی از این عوامل اشاره می شود:

نوبت کاری

کار در شب باعث تاثیر بر ترشح هورمونها شده و خستگی را در بر خواهد داشت برخی از مطالعات ارتباط بین کار شبانه و کندی رشد درون رحمی را نشان می دهد همچنین مطالعات نشان می دهد که تاثیر خستگی های کاری روی نحوه زندگی زنان باردار بسیار حایز اهمیت است به همین دلیل در بسیاری از کشورهای صنعتی زنان کارگر باردار را از کار شبانه و همچنین از دیاد ساعات کاری معاف می کنند.

طراحی ایستگاه کاری:

در طراحی ایستگاه کاری باید چیدمان فضاها به نحوی باشد که زن باردار به خصوص در سه ماهه پایانی بارداری به راحتی بتواند در میز کاری خود قرار بگیرد (با توجه به افزایش حجم شکم) در طراحی های میز کار و محدوده دسترسی برای این افراد باید توجه داشت که کارشان سنگین نبوده و تا حد امکان کارها نزدیک به بدن بوده و کشش خاصی برای بدن ایجاد نکند.

توانایی قسمت بالایی بدن:

تحقیقات نشان می دهد که قدرت و توانایی قسمت بالایی بدن در زنان باردار به طرز محسوسی کاهش می یابد. این محققین توصیه می کنند که زنان کارگر باردار (به خصوص در سه ماهه سوم بارداری) از حرکات سریع و تکراری، فشار روی پشت و خستگی که امکان سقوط را برایشان فراهم می کند دوری کنند.

خستگی:

مطالعات زیادی در خصوص تاثیر خستگی و کار زیاد روزانه بر روی سلامت جنین و زنان باردار انجام شده که به روشنی تاثیر خستگی را بر سلامت مادر و جنین به اثبات رسانده است که این می تواند ناشی از گنگ بودن مفهوم خستگی باشد.

محیط کار:

دمای بالای محل کار می تواند موجب بسیاری از مشکلات برای زنان باردار باشد. شرایط کاری گرم و استرس های حرارتی ضمن اینکه باعث گیجی و غش می شود در زنان باردار باعث از دست رفتن آب و املاح و در نتیجه دهیدراسیون خواهد شد این مساله حتی پس از وضع حمل نیز گریبان گیر زنان خواهد بود؛ به ویژه اگر از شیر خود برای تغذیه فرزند استفاده می کنند برای جلوگیری از این امر زنان باید از لباس مناسب و خنک و مقادیر کافی نوشیدنی های بدون کافئین استفاده کنند و از استراحت های مقطعی بهره مند شوند.

کدام زنان شاغل باردار در معرض خطرند؟

- ۱- موارد استثنا شامل زنانی است که سابقه سقط مکرر دارند یا تهدید به سقط شده اند (لکه بینی در اوایل بارداری از علائم آن است) ، کسانی که دچار نارسایی دهانه رحم هستند، کسانی که دچار فشار خون بالا در بارداری (بویژه در سه ماهه سوم) شده اند، یا کسانی که سابقه زایمان زودرس در حاملگی قبلی دارند، یا در این حاملگی احتمال این مشکل وجود دارد.
- ۲- گذشته از موارد خاص، برخی مشاغل در دوران بارداری مشکل ایجاد می کنند، مثل شغل هایی که نیاز به ایستادن طولانی دارند (مثل دندانپزشکی یا کسانی که جراحی طولانی را انجام می دهند مثل جراحان ارتوپدی یا مغز و اعصاب و کمک های ایشان)
- ۳- همین طور کسانی که در اتاق عمل در معرض گازهای بیهوشی هستند، احتمال سقط در ایشان زیاد است، مگر این که اتاق عمل دارای تهویه مناسبی باشد.
- ۴- همین طور کسانی که به دلیل شغل خود همواره در معرض اشعه ایکس هستند، مثل متخصص رادیولوژی و بویژه تکنیسین های رادیولوژی که این مساله در سه ماهه اول بسیار خطرناک تر است و احتمال آسیب به جنین وجود دارد.
- ۵- همچنین شغل هایی که نیاز به نشستن طولانی پشت میز دارند، خطرناک است، راه حل آن است که خانم باردار هر یکی دو ساعت از پشت میز بلند شود و تحرک داشته باشد یا دست کم پاهایش را تکان دهد.

ارگونومی زن باردار شاغل:

- ۱- اجتناب از ایستادن های طولانی کمتر یا مساوی سه ساعت در خلال روز کاری
- ۲- اجتناب از نشستن های طولانی مدت کمتر یا مساوی سه ساعت در خلال روز کاری
- ۳- هنگام نشستن از یک صندلی با تکیه گاه کمری مناسب استفاده شود.
- ۴- اجتناب از انجام کارهایی که مستلزم حفظ تعادل هستند به خصوص در سه ماهه پایانی بارداری
- ۵- اجتناب از صداهای شدید، گرمای بیش از حد، سرمای بیش از حد، و ارتعاش تمام بدن
- ۶- ایستگاه های کاری باید با تغییرات بدنی زن باردار قابل تنظیم باشد و محدوده دسترسی از ۷۰ سانتی متر فراتر نرود.

۶- توقف های کاری باید واقعی بوده و در مواقعی که فرد نیاز به استراحت دارد و یا باید پاهایش را کمی بالا نگه دارد (برای جلوگیری از ورم) انجام شود.

خانم های باردار در محیط کار باید چه مسائلی را رعایت کنند؟

- ۱- از فعالیت های طولانی خودداری کنید و هر چند دقیقه يك بار به خصوص اگر احساس خستگی کردید، استراحت کنید
- ۲- هرگز وسایل سنگین بلند نکنید
- ۳- نحوه نشستن و وضعیت بدنی زن باردار در محیط کار مهم است کمردرد از جمله مشکلات و ناراحتی های شایع در دوران بارداری است برای پیشگیری از این موضوع از يك بالشك پشت کمرتان استفاده کنید

۴- سعی کنید پشت میز کارتان کاملاً صاف بنشینید بلندی صندلی تان را تنظیم کنید تا کاملاً متناسب با میزتان باشد. پاهایتان را زیر میز دراز کنید و آن را کمی بالاتر از سطح زمین قرار دهید.

۵- اگر مجبور هستید نشسته کار کنید، از سه ماهه دوم بارداری به بعد پاهایتان را دراز کنید تا دچار ورم پا نشوید.

۶- از ماه ششم بارداری به بعد به طور مداوم ایستاده کار نکنید.

