

Zwangerschap en Fysieke Belasting in de GGZ

Als je zwanger bent of borstvoeding geeft, dan is je fysieke belastbaarheid lager dan normaal. Overleg daarom zo spoedig mogelijk met je leidinggevende en vraag waar nodig advies aan de bedrijfsarts. Zij kunnen je helpen om je werk aan te passen als dat nodig is. Neem daarnaast onderstaande algemene regels in acht.

Gedurende de gehele zwangerschap

- Voorkom bukken, hurken en knielen zoveel mogelijk.
- Beperk het met de hand tillen van gewichten zoveel mogelijk.
- Houd je aan het maximale tilgewicht van 10 kilogram.
- Beperk langdurig staan zoveel mogelijk, vooral in het derde trimester van je zwangerschap.
- Vermijd nachtdiensten en onregelmatig werk

Vanaf de twintigste week van de zwangerschap

- Til op één dag niet meer dan 10 keer een gewicht van 5 kilogram of meer.
- Loop niet meer dan 3 uur per dag.
- Sta dagelijks niet langer dan 2 uur.
- Buk op één dag niet meer dan 25 keer.
- Loop niet meer dan 5 keer trappen op één dag.

Vanaf de dertigste week van de zwangerschap

- Til niet meer dan 5 keer per dag een gewicht van 5 kilogram of meer.
- Zorg dat je niet meer dan eenmaal per uur hurkt, knielt, bukt of staande voetpedalen bedient.

Tot 3 maanden na de bevalling

- Bouw de belasting geleidelijk aan op.
- Voorkom bukken, hurken en knielen zoveel mogelijk.
- Til niet meer dan het maximale tilgewicht van 10 kilogram.