

# Samenvatting wettelijke richtlijnen bij zwangerschap

Zowel de werkgever als de medewerker hebben rechten en plichten als de medewerker zwanger is. Die gaan meteen in als de medewerker de zwangerschap meldt.

Als het de zwangere medewerker niet lukt haar werk helemaal uit te voeren, heeft ze (tot zes maanden na haar bevalling) recht op aangepaste werktijden:

- regelmatige werk- en rusttijden, geen overwerk of nachtdiensten
- extra pauze van maximaal een achtste van de werktijd
- een geschikte, afsluitbare ruimte om te kunnen rusten

Als deze maatregelen onvoldoende zijn om het werk veilig en gezond uit te voeren, moet de werkgever tijdelijk ander werk aanbieden. De zwangere medewerker wordt pas van werk vrijgesteld als tijdelijk ander werk niet mogelijk is. Dit alles gebeurt in overleg met de bedrijfsarts.

Tijdens de hele zwangerschap moeten bukken, hurken en knielen zoveel mogelijk worden voorkomen, met een maximum van een keer per uur tijdens de laatste drie maanden. Ook voor tillen zijn er duidelijke richtlijnen:

- week 1 tot 20 van de zwangerschap: til maximaal 10 kilo
- week 20 tot 30: til maximaal 5 kilo, met een maximum van tien keer per dag
- vanaf week 30: til maximaal 5 kilo, met een maximum van vijf keer per dag
- tot drie maanden na de bevalling: til maximaal 10 kilo

Het advies is om in de periode tot zes maanden na de bevalling lichamelijk zwaar werk langzaam op te bouwen. Dit geldt vooral voor tillen, dragen, duwen en trekken.

