



بسمه تعالی

دانشگاه علوم پزشکی شیراز

بیمارستان حاج محمد اسماعیل امتیاز

مرکز فوریتهای جراحی شهید رجایی



ایمنی و سلامت شغلی در دوران بارداری

تهیه کننده: فاطمه مرتضوی

تاریخ تهیه: زمستان ۹۴

تحت نظارت واحد آموزش



آیا هنگام بارداری می‌توانم فعالیت حرفه‌ای خود را ادامه دهم؟

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 خانم‌ها تشکیل می‌دهند. با تخمین دو درصدی زنان در سن باروری، اطلاع از چگونگی تأثیر ایمنی محیط کار زنان باردار از اهمیت زیادی برخوردار است.

معمولاً در بیان تأثیرات محیط کار بر زنان باردار به تماس‌های شیمیایی تأکید می‌شود، حال آنکه جنبه‌های ارگونومیک نیز حایز اهمیت هستند. به عنوان مثال حاملگی می‌تواند محدوده دسترسی را متاثر کند، وظایف مربوط به حمل بار و حفظ تعادل را مختل کند و همچنین تأثیرات 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 برگیره 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، ساعت‌های کار طولانی، ایستگاه‌های کاری غیر قابل تنظیم، نشستن‌های طولانی، ایستادن‌های طولانی و تماس با میدان‌های مغناطیسی است که به برخی از این عوامل اشاره می‌شود:

نوبت کاری

کار در شب باعث تأثیر بر ترشح هورمون‌ها شده و خستگی را دربرخواهد داشت. برخی از مطالعات ارتباط بین کار شبانه و کندی رشد درون رحمی را نشان می‌دهد. همچنین مطالعات نشان می‌دهد که تأثیر خستگی‌های 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 می‌کنند.

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 طراحی‌های 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 می‌دهد که قدرت و توانایی قسمت بالایی بدن در زنان باردار به طرز محسوسی کاهش می‌یابد. این محققین توصیه می‌کنند 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 می‌کند دوری کنند.

خستگی:

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

محیط کار:

دمای بالای محل کار می‌تواند موجب بسیاری از مشکلات برای زنان باردار باشد. شرایط کاری گرم و استرس‌های حرارتی ضمن اینکه باعث گیجی و غش می‌شود در زنان باردار باعث از دست رفتن آب و املاح و در نتیجه دهیدراتاسیون خواهد شد. این مساله حتی پس از وضع حمل نیز گریبان‌گیر زنان خواهد بود؛ به ویژه اگر از شیر خود برای تغذیه فرزند استفاده می‌کنند. برای جلوگیری از این امر زنان باید از لباس مناسب و خنک و مقادیر کافی نوشیدنی‌های بدون کافئین استفاده کنند و از استراحت‌های مقطعی بهره‌مند شوند.

کدام زنان شاغل باردار در معرض خطرند؟

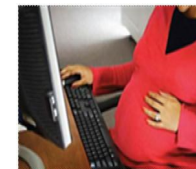
۱- موارد استثنای شامل زنانی است که سابقه سقط مکرر دارند، یا تهدید به سقط شده اند (لکه بینی در اوایل بارداری از علائم آن است)، کسانی که دچار نارسایی دهانه رحم هستند، کسانی که دچار فشار خون بالا در بارداری (بویژه در سه ماهه سوم) شده اند، یا کسانی که سابقه زایمان زودرس در حاملگی قبلی دارند، یا در این حاملگی 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 های 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 سیستم 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، زیرا این شرایط موجب لخته شدن خون در وریدها بویژه در وریدهای پا می شود. 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 تا احتمال این مشکل کمتر شود.



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. هنگام نشستن از یک صندلی با تکیه گاه کمری مناسب استفاده شود.

۳- اجتناب از انجام کارهایی که مستلزم حفظ تعادل هستند به خصوص در سه ماهه پایانی بارداری .

۴- اجتناب از صداهای شدید، گرمای بیش از حد، سرمای بیش از حد، و ارتعاش تمام بدن.

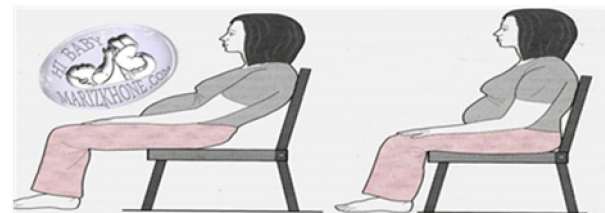
۵- اجتناب از شب کاری و یا شیفت های گردش به خصوص اگر متضمن استرس و خستگی باشد.

۶- از کار بیش از ۴۰ ساعت در هفته و یا ۸ ساعت در روز خودداری شود.

۷- ایستگاه های کاری باید با تغییرات بدنی زن باردار قابل تنظیم باشد و محدوده دسترسی از ۷۰ سانتیمتر فراتر نرود.

۸- 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.

طرز صحیح نشستن روی صندلی



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

۱- از فعالیت های طولانی خودداری کنید و هر چند دقیقه یک 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 یک بالشک پشت کمرتان استفاده کنید.

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

۵- اگر مجبورید نشسته کار کنید، از ۳ 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.

۷- اگر روی صندلی می نشینید، توجه داشته باشید عفونت های زنانه هنگامی که روی صندلی چرمی بنشینید، بیشتر می شود یا اگر شلوار تنگ بپوشید، لباس زیر به شما می چسبد.

نشانی: شیراز-بلوار چمران-جنب بیمارستان چمران- بیمارستان حاج محمد اسماعیل امتیاز و مرکز فوریت های پزشکی شهید رجایی

شماره تلفن جهت پاسخگویی به سوالات: ۰۱۱۴۰۳۶۳۶۳

منابع: Www.my

industry.ir/works.../ergonomicswomen.html