

# Information om arbetsmiljörisker

för dig som är gravid eller  
ammande arbetstagare

## Är din arbetsmiljö skadlig under graviditet?

Vissa arbeten eller arbetsuppgifter kan vara skadliga för dig som är gravid eller för ditt väntade barn. Därför har Arbetsmiljöverket särskilda föreskrifter (bindande regler) för gravida och ammande kvinnor.

Det finns arbeten som är förbjudna att utföra om du är gravid och arbeten som kan vara olämpliga. Din arbetsgivare är skyldig att se till att det görs en individuell bedömning om ditt arbete kan innebära en risk under graviditeten.

### Arbeten som är förbjudna för gravida

- Arbete med exponering för bly
- Gruvarbete under jord som innebär särskilda risker
- Arbete under vatten eller förhöjt tryck, t.ex. dykning
- Rök- och kemdykning
- Arbeten med risk att smittas av rubellavirus (röda hund) eller toxoplasma

### Arbeten som i vissa fall är förbjudna för gravida

- Nattarbete
- Arbete med joniserande strålning

### Andra risker i arbetsmiljön som bör utredas

Din arbetsgivare ska utreda om ditt arbete kan innebära en risk för dig eller ditt barn om du är utsatt för något av följande:

1. Fysiskt ansträngande arbete
2. Fysikaliska faktorer (helkroppsvibrationer, stark kyla/värme, stötar, buller)
3. Smitta
4. Kemiska ämnen (särskilt ämnen klassade som cancerframkallande eller reproduktionsstörande)
5. Psykosociala faktorer (hot och våld, stress)

## Riskbedömning av arbetsmiljön

En arbetsgivare är skyldig att regelbundet undersöka vilka risker som finns i arbetsmiljön. Vid en sådan riskbedömning ska särskild hänsyn tas till känsliga grupper som t.ex. gravida kvinnor. En individuell riskbedömning ska också göras när du informerat din arbetsgivare om att du är gravid. Enligt Arbetsmiljöverkets föreskrifter ska arbetsgivaren då undersöka om du utsätts för någon av de risker som omnämns i denna skrift och om det riskerar att skada dig eller ditt väntade barn.

Arbetsgivaren kan ta hjälp av företagshälsovården eller, om sådan saknas, av Arbets- och miljömedicin. Du kan också själv ringa eller mejla Arbets- och miljömedicin om du har frågor. Det gäller både om du är egen företagare och om du är anställd. Sjukvårdspersonal vid Arbets- och miljömedicin har tystnadsplikt och kommer inte att lämna ut uppgifter till din arbetsgivare om din graviditet, men det är bra om du så snart det är möjligt informerar din arbetsgivare om att du är gravid. Förutsättningen för att föreskrifterna ska gälla är att arbetsgivaren informerats om graviditeten/amning. Det är viktigt att du lämnar de uppgifter som behövs för lämpliga åtgärder. Du har alltid rätt att företrädas av ett skyddsombud.

## Åtgärder då arbetsmiljön bedöms vara skadlig

1. Arbetsgivaren ska om möjligt *anpassa arbetssituationen* så att du inte behöver arbeta med skadliga arbetsuppgifter
2. Om anpassning av ditt nuvarande arbete inte är möjlig ska du *omplaceras* till annat arbete
3. Om omplacering eller anpassning inte är möjlig kan du ansöka om *graviditetspenning*

## Graviditetspenning

Graviditetspenning är pengar som du i vissa fall kan få om du inte kan arbeta när du är gravid. Du har rätt till graviditetspenning om Försäkringskassan bedömer att du har ett fysiskt påfrestande arbete (enligt A) *eller* om ditt arbete innebär en risk för din eller barnets hälsa (enligt B). Förutsättningen är att

riskan inte kan undanröjas och omplacering inte är möjlig. Graviditetspenning kan beviljas både till anställda och till egenföretagare.

**A. Graviditetspenning vid fysiskt påfrestande arbete:**

Om graviditeten nedsätter arbetsförmågan med minst 25 procent. Ersättning kan beviljas under 50 dagar i slutet av graviditeten fram till 10 dagar före beräknat födelsedatum

**B. Graviditetspenning vid risk för din eller barnets hälsa:**

Om arbetsgivaren bedömer att arbetet medför en risk för din eller barnets hälsa. Ersättning kan betalas ut under *hela* graviditeten fram till 10 dagar före beräknat födelsedatum

## Hur du ansöker om graviditetspenning

Aktuell information och blanketter hittar du på Försäkringskassans hemsida ([www.fk.se](http://www.fk.se))

Om du är anställd måste din arbetsgivare fylla i ett intyg för att du ska få graviditetspenning. Du ska också själv fylla i en ansökningsblankett som tillsammans med arbetsgivarens intyg skickas in till Försäkringskassan.

Om du är egenföretagare skickar du själv in ansökan om graviditetspenning. Vid ansökan om graviditetspenning p.g.a. risk för din eller barnets hälsa måste du kontakta företagshälsovården för att få ett intyg om att det finns en sådan risk. Om du inte har företagshälsovård kan Arbets- och miljömedicin hjälpa dig.

## **Hur vet du om kemiska ämnen är skadliga?**

Säkerhetsdatablad ska finnas för alla kemiska ämnen som man arbetar med. Fraser och märkningssymboler beskriver om ett ämne har visats vara skadligt och på vilket sätt. För att veta om ett ämne kan vara skadligt i det enskilda fallet måste en individuell riskbedömning göras.

**Faroangivelser som speciellt måste uppmärksammas vid graviditet**

**CLP förordningen (Classification, Labelling, Packaging)**

**H351 Misstänks kunna orsaka cancer**

**H350 Kan orsaka cancer**

**H340 Kan orsaka genetiska defekter**

**H341 Misstänks kunna orsaka genetiska defekter**

**H360 Kan skada fertiliteten eller det ofödda barnet**

**H361 Misstänks kunna skada fertiliteten eller det ofödda barnet**

**H362 Kan skada spädbarn**

## Mer om riskerna i arbetsmiljön

### *Nattarbete*

Nattarbete under graviditet anses normalt inte utgöra någon ökad risk, men är förbjudet i vissa fall. Det gäller vid påtaglig psykisk eller fysisk belastning och om det finns medicinska skäl som innebär ökad risk för graviditetskomplikationer. En individuell bedömning och läkarintyg behövs i dessa fall.

En påtaglig belastning kan t.ex. vara att du arbetar med jourverksamhet där det är vanligt med akuta insatser. Medicinska skäl kan t.ex. vara att du haft flera missfall tidigare, att du väntar tvillingar eller tidigare har drabbats av havandeskapsförgiftning. Studier har visat att nattarbete troligen ökar risken något för att få missfall.

Om läkare bedömt att det är olämpligt för dig att arbeta nattetid under graviditeten ska du i första hand arbeta dagtid om det är möjligt. I annat fall kan du ha rätt till graviditetspenning.

### *Joniserande strålning*

När du meddelat att du är gravid har du rätt att bli omplacerad om du arbetar med joniserande strålning. Om du inte omplaceras ska stråldosen till fostret inte överstiga 1 mSv under resten av graviditeten.

Flygpersonal, röntgenpersonal och gruvarbetare är exempel på yrkesgrupper som kan vara utsatta för joniserande strålning. Dosgränserna fastställs av Strålsäkerhetsmyndigheten ([www.stralsakerhetsmyndigheten.se](http://www.stralsakerhetsmyndigheten.se)).

## *Fysiskt påfrestande arbete*

Tunga lyft, långvarigt stående eller gående, arbete i trånga utrymmen, dåligt med möjligheter att ta paus och påfrestande rörelser är exempel på fysiskt belastande arbete. För att ha rätt till graviditetspenning krävs att arbetsförmågan är nedsatt minst 25 procent på grund av graviditeten. Riskerna med fysiskt belastande arbete är inte helt klarlagda. Mycket ansträngande arbete mot slutet av graviditeten anses ge ökad risk för tidig födsel. Avseende belastningar av olika slag och missfall eller tillväxthämning är eventuella samband oklara.

## *Helkroppsvibrationer och stötar*

Kraftiga stötar/skakningar anses kunna öka risken för blödningar, sammandragningar i livmodern och sent missfall. Man befärar att även helkroppsvibrationer kan leda till missfall eller för tidig födsel, även om det inte är helt klarlagt. Du kan utsättas för helkroppsvibrationer när det underlag du står eller sitter på vibrerar, som t.ex. i entreprenadmaskiner. Enligt Arbetsmiljöverket är det olämpligt att gravida utsätts för helkroppsvibrationer.

## *Buller*

Fostret reagerar på buller när hörselorganen har färdigutvecklats från omkring graviditetsvecka 26. Vid mycket höga ljudnivåer kan barnet sannolikt då få en hörselskada. Det finns också flera studier som visar att barn till kvinnor som utsatts för buller får lägre födelsevikt. Det kan bero på att mamman får en stressreaktion p.g.a. höga ljudnivåer. Det innebär att buller kan vara skadligt även före vecka 26. En tumregel är att undvika miljöer där du själv behöver hörselskydd (80 dB eller högre).

## *Kyla och värme*

Stark värme kan ge yrsel och svimning vid stående och gående. Arbete i kyla är lättare att skydda sig mot och innebär då inte någon ökad risk.

## *Smitta*

Arbete där det finns risk att smittas av rubellavirus (röda hund) eller Toxoplasma är förbjudet.

De flesta kvinnor som vuxit upp i Sverige är immuna mot rubella genom vaccination. Det går inte att vaccinera sig när man är gravid, eftersom vaccinet befaras ge fosterskador. Om mamman smittas av rubella under graviditeten riskerar barnet att bli hörselskadat eller få missbildningar.

Toxoplasma är en parasit som kan finnas hos framförallt katter, men också hos andra djur. Om mamman får infektionen under graviditeten riskerar barnet synskada eller hjärnskada. Ett blodprov kan visa om man har skydd mot Toxoplasma. Människan kan t.ex. få infektionen genom intag av rått eller dåligt tillagat kött. Yrkesgrupper som utsätts för störst smittorisik är troligen de som på något sätt hanterar djur eller kontaminerad frukt och grönt. Hittills finns dock endast enstaka rapporter om personer som blivit smittade via arbetet.

## *Lösningsmedel*

Vid hög exponering för organiska lösningsmedel ökar risken för missfall och för missbildningar. Du bör därför undvika måttlig till hög exponering. Låggradig och kortvarig exponering brukar inte betraktas som riskfylld. Som låggradig exponering menas en exponering som är mindre än en tiondel av det hygieniska gränsvärdet. Luktröskeln för många organiska lösningsmedel är låg. Det betyder att man kan känna lukten redan vid mycket låga nivåer. Lukten i sig betyder alltså inte att man är utsatt för en skadlig exponering. Om du har använt lösningsmedel på din fritid, t.ex. om du har målat med



lösningsmedelsbaserad färg är det oftast en låggradig exponering och betraktas inte som farligt. Det är dock bra att så långt det går undvika onödig exponering.

## *Metaller*

Gravida och ammande får inte utsättas för bly i arbetet. Bly kan t.ex. förekomma vid svetsning i plåt som målats med blyhaltig färg, tillverkning av keramik, vid arbete med elektronikåtervinning och målning med blyhaltig färg. Bly kan störa nervsystemets utveckling med risk för mental påverkan hos barnet. Exponering kan även öka risken för att barnet föds för tidigt och med för låg födelsevikt.

Exponering för kadmium sker framför via cigarettrök eller via kosten men kan även förekomma vid laboratoriearbete och i konstnärsfärg. Kadmium kan försämra blodcirkulationen i moderkakan vilket kan leda till hämrad fostertillväxt och för tidig födsel.

Kvicksilver som är bundet till ett organiskt ämne, organiskt kvicksilver, kan skada barnets mentala och motoriska utveckling. Organiskt kvicksilver får man främst i sig via kosten, särskilt genom viss fisk. Detta är anledningen till att Livsmedelsverket har särskilda rekommendationer för fiskintag. Metalliskt eller oorganiskt kvicksilver kan också ge vissa negativa effekter om man är gravid, även om det inte är lika farligt som organiskt kvicksilver. Höga nivåer kan troligen öka risken för missfall. Exponering för oorganiskt kvicksilver förekommer främst bland de som arbetar inom tandvården. Nivåerna idag är dock inte så höga att det utgör någon risk om hanteringen sker enligt gällande regler.

Det krom som bildas vid svetsning i rostfritt stål (sexvärt krom) kan vara cancerframkallande. Det är därför särskilt viktigt för gravida svetsare att luftkoncentrationen av krom ligger klart under det hygieniska nivågränsvärdet.

## *Bekämpningsmedel*

Yrkesmässig exponering för bekämpningsmedel kan påverka fostrets tillväxt. Det har t.ex. framkommit i en dansk studie där man undersökt gravida kvinnor som arbetade med moderna bekämpningsmedel i växthus. I internationella studier har man sett att barn till exponerade kvinnor drabbats av leukemi och man har också sett ökad frekvens av missfall.

## *Kolmonoxid, rök och avgaser*

Kolmonoxidförgiftning kan ge syrebrist hos både mamman och fostret. Fostret är dessutom känsligare än mamman. Kolmonoxid kan bildas vid ofullständig förbränning eller i slutna utrymmen. Exponering över gränsvärdet kan t.ex. inträffa vid svetsning i trånga utrymmen eller vid vistelse i slutna utrymmen som silos, rör och cisterner, och vid inandning av avgaser inomhus. Det är oklart om nivåer under gränsvärdet kan vara skadliga. Rökning är också en orsak till kolmonoxidexponering.

Avgaser innehåller förutom kolmonoxid också polyaromatiska kolväten (PAH). Dessa finns också i rök, sot och tjära. Vissa PAH är cancerframkallande. Om kvinnan utsätts för höga nivåer av avgaser är risken troligen något större att barnet föds för tidigt eller med något lägre vikt.

## *Cytostatika*

Vissa cytostatika (cellgifter) kan orsaka missbildningar hos barnet. Cytostatika kan troligen också orsaka missfall och ge en något ökad risk för cancer. All personal som hanterar cytostatika i sitt arbete ska så långt det är möjligt skyddas från kontakt med läkemedlet. Vid korrekt hantering är exponeringen idag mycket låg, och därmed risken att drabbas av negativa effekter. Det är viktigt att tänka på att även patienters urin, avföring och kräkningar kan innehålla cytostatika. Även för den typen av hantering ska det därför finnas rutiner för att

minska exponeringen. Det är inte förbjudet att arbeta med cytostatika som gravid under förutsättning att en riskbedömning har gjorts som visar att hanteringen är riskfri. I praktiken erbjuds dock många kvinnor omplacering.

### *Narkosgas*

Exponering för narkosgas bland operationspersonal var tidigare högre. Äldre studier visade att risken för missfall var något större bland narkos- och intensivvårdspersonal. I nyare studier, av god kvalitet, ser man inte någon ökad risk.

### *Hot och våld*

Hot och våld förekommer i flera branscher t.ex. inom vården, polisen och socialtjänsten. Vid hot och våld kan du ansöka om graviditetsspenning om inte arbetet kan anpassas eller du kan omplaceras till annat arbete.

### *Stress på arbetet*

Att ha en stressfylld arbetssituation beskrivs ofta som att ha ett arbete där man har höga krav på prestation, men låg kontroll över sin arbetssituation och dåligt med stöd från sin omgivning. Risken för missfall och för tidig födsel ökar förmodligen något av långvarig och mycket hög stressnivå. Det finns inget som tyder på att kortvarig stress med efterföljande återhämtning är skadlig.

## Litteraturlista

Arbetsmiljöverkets författningssamlingar:

AFS 2007:5 Gravida och ammande arbetstagare

AFS 2005:6 Medicinska kontroller i arbetslivet

Arbets- och miljömedicin, Sahlgrenska  
Universitetssjukhuset i Göteborg svarar på frågor från  
dig som bor i Västra Götalandsregionen och Halland.

Du får kontakt med vår frågeansvariga läkare via

telefon: 031-786 63 00

e-post: [amm@amm.gu.se](mailto:amm@amm.gu.se) | hemsida: [www@amm.se](http://www@amm.se)

2017-01-01