

Zwangerschap en werken

Meander Medisch Centrum wil graag dat alle medewerkers, dus ook zwangere medewerkers, hun werkzaamheden onder goede arbeidsomstandigheden kunnen verrichten. Daarom richten we het werk zo in dat ziekteverzuim, ongevallen en arbeidsongeschiktheid zo weinig mogelijk voorkomt. Deze folder geeft algemene informatie over veilig werken tijdens en na je zwangerschap en wat je zelf én samen met je leidinggevende regelt als je zwanger bent. Op de P&O pagina's van Meandernet staat de volledige regeling zwangerschap en werken.

Wat regel jezelf?

Als je zwanger bent, meld je dat, liefst zo vroeg mogelijk, aan je leidinggevende. Je houdt je leidinggevende gedurende de hele zwangerschap op de hoogte van het verloop van de zwangerschap in relatie tot je werk. Bij je huisarts of verloskundige kun je een zwangerschapsverklaring opvragen. Meld in *Mijn Meander* je zwangerschap aan.

Wat regel je met je leidinggevende?

Samen met je leidinggevende bespreek je de mogelijke risico's van jouw werkplek en werkzaamheden voor het verloop van je zwangerschap. De Risico Inventarisatie en Evaluatie (Ri&e) van je afdeling en het daarvan afgeleide afdelingsprotocol kunnen daarbij als leidraad dienen. Je kan deze documenten opvragen bij je leidinggevende. Er zijn diverse regelingen die van toepassing kunnen zijn op jouw werkzaamheden in relatie tot je zwangerschap. Deze bespreek je met je leidinggevende. Uitgangspunt bij alle regelingen en mogelijke risico's is dat je altijd in gesprek gaat met je leidinggevende als daar aanleiding voor is.

Regelingen

Onderstaand volgen aantal regelingen die onderdeel van gesprek kunnen zijn met je leidinggevende. Het zijn regelingen die voor veel zwangeren van toepassing kunnen zijn.

- **Aanpassing van werk- en rusttijden**
Samen met je leidinggevende kun je, als het nodig is, overleggen over aanpassing van werk- en rusttijden. Hierbij kun je denken aan:
 - langere rusttijden, echter niet meer dan maximaal één achtste deel van je werktijd;
 - het uitvoeren van onregelmatige diensten.Een zwangere medewerker kan niet verplicht worden tot onregelmatige diensten, overwerk en bereikbaarheids-/aanwezigheidsdienst na de derde maand van de zwangerschap tot 6 maanden na de bevalling.
- **Het gebruik van rustruimten en het geven van borstvoeding**
Tijdens je zwangerschap is het mogelijk om gebruik te maken van één van de afsluitbare rustruimten in ons ziekenhuis. Deze ruimte kun je na je bevalling ook gebruiken om borstvoeding te geven, te kolven maar ook om te rusten. Het rusten, het geven van borstvoeding of het kolven mag niet meer dan één kwart van de werktijd in beslag nemen. Je krijgt tot maximaal 9 maanden na de geboorte gelegenheid om borstvoeding te geven of te kolven. Voor reservering van de rustruimte kun je terecht bij het facilitair service loket, toestel 7888.

Bezoekadressen:

Meander Medisch Centrum
Maatweg 3
3813 TZ Amersfoort

Locatie Baarn
Molenweg 2
3743 CM Baarn

Locatie Barneveld
(Medisch Centrum de Burgt)
Nederwoudseweg 17
3772 TD Barneveld

Locatie Leusden
(Medisch Centrum de Mulderij)
De Mulderij 2
3831 NV Leusden

Locatie Nijkerk
(De Nije Veste)
Oranjelaan 104
3862 CX Nijkerk

Postadres:

Postbus 1502
3800 BM Amersfoort

Telefoonnummers:

Algemeen: 033 – 850 50 50
Afspraken: 033 – 850 60 70

KvK Gooi en Eemland:
32082917

www.meandermc.nl

- **Zwangerschapsonderzoeken**
Je mag tijdens je werk de noodzakelijke zwangerschapsonderzoeken ondergaan. Je houdt aanspraak op doorbetaling van je vastgestelde loon.
- **Verlofregelingen**
Meander Medisch Centrum heeft verschillende verlofregelingen. Hieronder staan de verlofregeling die het meest relevant zijn voor de periode tijdens en direct na de zwangerschap. Uitgebreidere en specifiekere informatie staat op Meandernet/ Afdeling P&O/Dienstverband en arbeidsvoorwaarden.
- **Tillen en bukken**
Tijdens je zwangerschap neemt je fysieke belastbaarheid af. Daardoor is er een verhoogd risico op spier- en gewrichtklachten. Overleg met je leidinggevende over eventuele aanpassing van de arbeidsomstandigheden. Probeer zo min mogelijk te tillen, beperk de tilfrequentie en het tilgewicht, loop niet te veel en buk, hurk en kniel minder.
- **Stressvolle omgeving**
Naast afname van je fysieke belastbaarheid neemt ook je psychische belastbaarheid af als je zwanger bent. Heb je te maken met psychisch belastende werkzaamheden, overleg dan met je leidinggevende over tijdelijke vrijstelling daarvan.
- **Tuberculose en waterpokken**
Meander Medisch Centrum heeft voorzorgsmaatregelen getroffen om infecties te voorkomen. Deze zijn ook op jou als zwangere medewerker van toepassing. Die maatregelen gelden bijvoorbeeld voor tuberculose en waterpokken. Wil je daar meer over weten dan kun je het nalezen op Meandernet/afdeling Personeel/Gezondheid en Arbeidsomstandigheden
- **Gevaarlijke, kankerverwekkende, schadelijke en/of giftige stoffen**
Voor het werken met gevaarlijke, kankerverwekkende, schadelijke en/of giftige stoffen gelden in Meander Medisch Centrum specifieke maatregelen. Wil je daar meer over weten dan kun je het nalezen in het afdelingsprotocol wat is op te vragen bij je leidinggevende. Deze zijn ook op jou als zwangere medewerker van toepassing. Let bij het werken met dit soort stoffen op de waarschuwingszinnen op het etiket. Uitgebreide informatie hierover kun je vinden op Meandernet/afdeling Personeel/Gezondheid en Arbeidsomstandigheden.
- **Geluid en straling**
Net als iedere andere medewerker moet je als zwangere medewerker zo min mogelijk bloot staan aan schadelijk geluid. Overleg met je leidinggevende om hier tijdig maatregelen tegen te nemen. Ioniserende straling geeft risico's voor het ongeboren kind tussen de 8e en 25e week van de zwangerschap. Overleg met je leidinggevende om deze blootstelling te voorkomen.

Vragen of wil je meer informatie?

Mocht je nog algemene vragen hebben over zwangerschap en werk, dan kun je terecht bij je leidinggevende of de front-office van de afdeling P&O. Of kijk op Meandernet/afdeling P&O/Dienstverband en arbeidsvoorwaarden.

Mocht je nog specifieke vragen hebben of aanvullende informatie willen na het lezen van de Interne Regeling dan kun je terecht bij de front-office van afdeling Personeel & Organisatie, telefoon 033 - 850 21 32.

Als je medisch inhoudelijke vragen hebt over je zwangerschap en het uitvoeren van werkzaamheden dan kun je terecht bij de bedrijfsarts.