



# GRAVID

eller ammande i måleribranschen



Svenska  
**MÅLARFÖRBUNDET**



**MÅLERIFÖRETAGEN**  
I SVERIGE

## INNEHÅLL

- Informera din arbetsgivare
- Arbetsmiljö och hälsa
- Riskbedömning
- Åtgärder
- Särskilda risker
- Psykosociala risker
- Utrymme för vila
- Förbjudet arbete
- Graviditetspenning

Gravid eller ammande i måleribranschen utgår från Arbetsmiljöverkets föreskrifter om Gravida och ammande arbetstagare. Föreskrifterna gäller all verksamhet där arbete utförs av arbetstagare som är gravid, har fött barn högst 14 veckor innan arbetet ska utföras eller ammar och den gäller alla oavsett anställningsförhållande, även inhyrd.

Denna skrift är en förenklad information om regelverket för att uppmärksamma på vilka risker som finns.





# GRATTIS

till dig som snart  
ska bli förälder!

**ATT VÄNTA BARN** är fantastiskt men kan stundtals både vara jobbigt och medföra oro i väntan på barnet. I bästa fall mår du bra större delen av tiden och kan arbeta i stort sett som vanligt, men det beror också på vad du arbetar med.

Är du gravid eller ammar du ditt barn och arbetar i måleribranschen, då finns det risker du bör vara extra uppmärksam på för att undvika ohälsa eller olycksfall.

Den här broschyren är framtagen för att ge dig, din arbetsgivare, skyddsombud och arbetskamrater en första information om vilka risker som är särskilt viktiga att tänka på när man är gravid eller ammar och hur dessa risker kan undvikas.

Ta väl hand om både dig själv och ditt barns hälsa.

# BERÄTTA TIDIGT för din arbetsgivare

**SOM ANSTÄLLD MÅSTE DU** informera din arbetsgivare om att du är gravid. Det finns flera skäl till det än planering av föräldraledighet. I måleribranschen utsätts vi för olika typer av risker, vissa av dem kan innebära större hälsorisker när man är gravid, både för den gravida och för barnet. Därför ska du som arbetar som målare informera din arbetsgivare så tidigt du kan.

Så snart din arbetsgivare blivit informerad om graviditeten ska ni gemensamt gå igenom vilka risker som finns i just din arbetssituation. Det ska göras en riskbedömning för att minimera riskerna och se till att kraven i föreskrifterna uppfylls. Ytterst är det dock arbetsgivarens ansvar att se till att uppfylla kraven i föreskrifterna när det gäller arbetsmiljön.

## ARBETSMILJÖN under graviditeten

**UNDER EN GRAVIDITET** påverkas kroppen på många olika sätt, en del av dem tänker vi inte alltid på.

Blod- och plasmavolym ökar samt fettdepå och kroppsytta. Det innebär att upptag och omsättning av kemiska ämnen kan påverkas. Hormonbalansen förändras och är under graviditeten också extra känslig för störningar.

Som målare använder du kemiska ämnen dagligen. Ett foster kan påverkas skadligt av kemiska ämnen. Det kan ske under ett mycket tidigt skede av graviditeten, redan innan den är konstaterad, men också senare under tillväxtperioden. En fosterskada kan leda till olika effekter som missfall, missbildningar eller andra utvecklingsrubbingar och sjukdom.

Kroppens ligament och benfogar mjukas också upp under graviditeten, vilket innebär att du som är gravid bör undvika

arbetsmoment där du utsätts för helkroppsvibrationer eller stötar.

Vissa smittämnen och kemiska ämnen kan utsöndras i modersmjölk och då kan ammande barn exponeras. Det kan därför vara nödvändigt att begränsa ammande arbetstagares exponering för sådana ämnen.

Om arbetsmiljöreglerna som finns i Sverige följs noggrant innebär arbetsmiljön, så vitt man kan bedöma idag, sällan någon risk för ohälsa eller olycksfall för gravida kvinnor, foster eller barn som ammas.



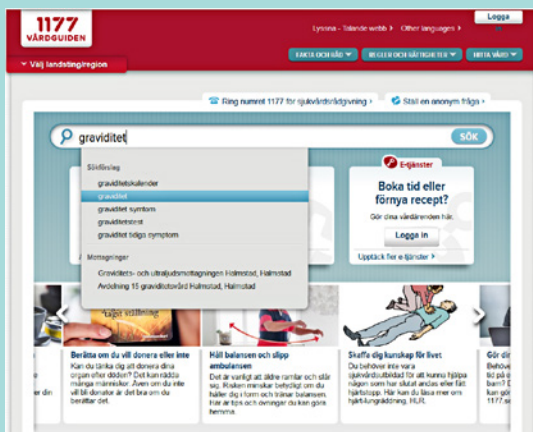
# GRAVIDITET & hälsa

**GRAVIDITET ÄR INGEN SJUKDOM**, även om det stundtals kan vara ansträngande för kroppen i olika perioder eller vid olika aktiviteter. I de allra flesta fall mår både mamma och foster bra och kan leva precis som vanligt.

Fysisk aktivitet både vid motion och i arbetet behöver inte innebära några risker, tvärtom är det till och med bra att röra på sig. Sunt förnuft och att lyssna på kroppen räcker ganska långt. Det finns förstås några saker man bör tänka på lite extra, som till exempel alkohol och tobak.

Det finns en hel del forskning när det gäller riskerna med både alkohol och tobak under graviditeten.

De senaste rönen brukar man som gravid få via mödravårdcentralen.



**LÄS MER** om både graviditet och hälsa under graviditeten på Vårdguiden [www.1177.se](http://www.1177.se). Sök under graviditet så hittar du både det och mycket annat som du kan ha nytta av.



## AKTIVITET & idrott

**FÖR ATT MÅ** så bra som möjligt är det viktigt att leva hälsosamt. Vissa kan inte vara så aktiva på grund av olika besvär i samband med graviditeten, men de flesta kan fortsätta med många typer av aktiviteter. Om du håller på med någon idrott och det inte gör ont eller leder till mycket

sammandragningar kan du fortsätta.

Vissa muskelgrupper, till exempel ryggen, kommer att få arbeta mer under graviditeten. Om du lätt får ont i ryggen är det extra viktigt att börja träna redan i början av graviditeten.

Även när magen har blivit stor är det bra att försöka hålla igång musklerna så gott det går. Så länge du anpassar takten så att det känns bra går det att fortsätta.

# RISKBEDÖMNING

## **SYSTEMATISKT ARBETSMILJÖARBETE**

SAM, innebär regelbunden kontroll av vilka risker som finns i arbetsmiljön. Det innebär också att kontinuerligt följa upp riskområden samt förebygga olyckor och ohälsa.

Vid riskbedömningen är det viktigt att vara ska särskilt uppmärksam på faktorer som kan medföra större hälso- eller skaderisk under graviditet eller vid amning. Arbetsgivaren är ytterst ansvarig för arbetsmiljön, men bedömningar av risker och åtgärder för gravida ska göras i samverkan mellan arbetsgivare och den gravida arbetstagen.

För att uppnå en bra arbetsmiljö för gravida och ammande kvinnor är det viktigt att kvinnorna själva medverkar i de undersökningar

och riskbedömningar som gäller deras egen arbetssituation.

Så långt det är möjligt ska du som gravid själv få avgöra vilka personer som ska vara insatta i just ditt ärende och du har alltid rätt att bli företrädd av ett skyddsombud. Bestämmelser om sekretess och tystnadsplikt finns i arbetsmiljölagen och sekretesslagen. Reglerna om riskbedömning och åtgärder gäller även för dem som genomgår utbildning.

För att undvika diskussioner som kan leda till problem för den gravida, till exempel om en gravid kvinna ska slippa tunga lyft, vissa arbetsuppgifter eller skadliga ämnen, bör bedömningar och beslut om åtgärder göras i förväg i samband med det systematiska arbetsmiljöarbetet.

## **VART VÄNDER JAG MIG?**

Om du är gravid och upptäcker risker i din arbetsmiljö ska du tala med din arbetsgivare och med skyddsombudet. Om du känner dig orättvist behandlad eller felaktigt omplacerad kan du vända dig till ditt fackförbund för juridisk hjälp.

Diskriminering som har samband med graviditet räknas som könsdiskriminering. Det ska anmälas i första hand till fackförbundet, men om de inte vill driva ärendet eller om du inte är med i något fackförbund, kan du göra en anmälan till diskrimineringsombudsmannen (DO).

Som företagare kan du vända dig till företagshälsovården eller andra arbetsmiljökonsulter för råd och stöd i att anpassa arbetet för gravida. Du kan också vända dig till din arbetsgivarorganisation.

Om du har frågor om lagar och regler som handlar om arbetsmiljö och graviditet kontakta Arbetsmiljöverket.





# ÅTGÄRDER

**SÅ SNART DIN** arbetsgivare har fått information om din graviditet ska en undersökning påbörjas för att ta reda på om du i samband med dina arbetsuppgifter, utsätts för risker som kan vara skadliga för dig eller fostret under din graviditet eller senare under perioden för amning. Om det i arbetsmiljön finns risker som kan inverka skadligt, då ska din arbetsgivare vidta de åtgärder som behövs för att undanröja riskerna.

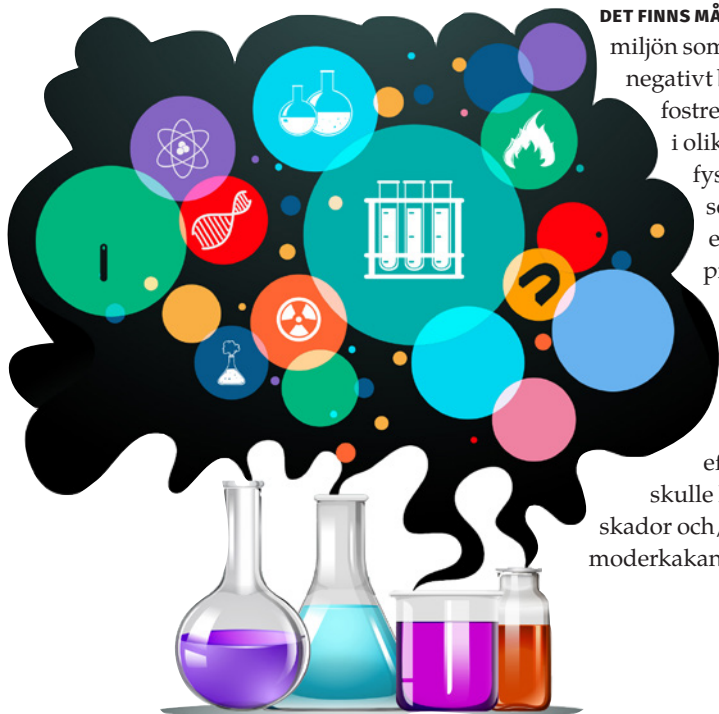
Vid riskbedömningen vägs olika bedömningar in såsom arten/typ av risk samt graden och varaktigheten av exponeringen. Därefter ska arbetsgivaren avgöra vilka åtgärder som behöver vidtas och informera dig om resultatet i riskbedömningen.

Det kan vara svårt, både att göra en riskbedömning och att avgöra vilka åtgärder som krävs

för att minimera riskerna. I sådana fall kan företagshälsovård eller annan arbetsmiljökonsult hjälpa till. Om det inte går att undanröja riskerna måste arbetsgivaren ta ställning till om gravida kvinnor bör omplaceras under graviditeten och vilka arbetsuppgifter som i så fall kan erbjudas.



# SÄRSKILDA RISKER



**DET FINNS MÅNGA** faktorer i arbetsmiljön som kan påverka hälsan negativt både för kvinnan och för fostret. Riskerna kan delas in i olika grupper eller områden, fysikaliska faktorer, psykosociala faktorer, belastnings-ergonomiska faktorer, processer och arbetsförhållanden och kemiska ämnen.

Följande arbetsmiljöfaktorer bör man vara extra uppmärksam på eftersom dessa faktorer skulle kunna medföra fosterskador och/eller avlossning av moderkakan eller för tidig födsel.

## Fysikaliska faktorer

En längre tids exponering av buller kan orsaka trötthet och högt blodtryck, vilket kan påverka graviditeten negativt. Det kan även orsaka hörselskador hos fostret samt skapa stressreaktioner hos den gravida kvinnan.

Vibrationer och stötar kan medföra ökad belastning på muskelfästen och ligament med risk för ryggsbesvär som följd. Kraftiga stötar kan även leda till för tidig förlösning eller missfall.

Under den senare delen av graviditeten kan en stor värme-

belastning göra det svårt att reglera kroppstemperaturen. Särskilt vid stående arbete kan hög värme medföra risk för yrsel och svimning.

Följande områden bör man vara särskilt uppmärksam på:

- Vibrationer, stötar eller rörelser i underlaget
- Buller
- Joniserande strålning
- Icke-joniserande strålning
- Extrem kyla och värme



# PSYKOSOCIALA RISKER

**PÅ EN ARBETSPLATS** kan det finnas olika psykiska belastningar, ett exempel är stress. Utöver det kan den som är gravid även känna oro för graviditeten på olika sätt och vid olika skeenden. Dels rädsla för missfall vid tunga lyft, men också för olika ämnen som finns i arbetsmiljön och hur det eventuellt kan påverka fostret. Trötthet och illamående kan också vara vanligt förekommande. Därför är det viktigt att en gravid kvinna har möjlighet till raster och återhämtning. Att arbeta ensam kan också innebära särskilda risker.

Att ta särskilt hänsyn till den som är gravid och därmed kan ha särskilda behov, kan ge upphov till diskussion och i värsta fall

konflikter och kränkningar. Därför är det viktigt att det finns en policy på arbetsplatsen, för hur hänsyn tas till den gravida. Exempelvis att den som är gravid ska undvika tunga lyft, inte komma i kontakt med vissa ämnen och att det finns möjlighet till vila under dagen om behovet uppstår.

## Psykosociala faktorer

Arbetsförhållanden som kan medföra eller har medfört:

- Psykisk uttröttning
- Starka psykiska påfrestningar
- Våld eller hot om våld
- Kränkande särbehandling

---

## UTRYMME FÖR VILA

**GRAVIDITET ÄR INGEN SJUKDOM** men kan ändå vara påfrestande både fysiskt och psykiskt ibland. Det faktum att ligament och benfogar runt bäckenet mjukas upp kan till exempel innebära ökad risk för ryggbesvär. Oro för graviditeten, den egna och fostret hälsa, kan också påverka allmäntillståndet. Därför är det extra viktigt att den gravida kvinnan har möjlighet till paus och raster för återhämtning. Det ska finnas möjlighet att kunna vila i liggande ställning på arbetsplatsen.





## Belastningsergonomiska faktorer

**UNDER EN GRAVIDITET** påverkas kroppen på många olika sätt, som gör att det är extra viktigt att tänka på belastning, lyft med mera. Hormonförändringar påverkar och leder till minskad stabilitet kring ryggens och bäckenets leder. Tyngdpunkten förskjuts när magen blir allt större och detta påverkar belastningen på ländryggen. Stora fysiska påfrestningar kan även orsaka sammandragningar i livmodern. Arbete som kan vara särskilt påfrestande är till exempel på hög höjd, såsom stegar och ställningar. Även blodcirkulationen påverkas med påfrestningar framför allt i benen. Därför är det bra om det finns möjlighet att variera arbetsmomenten.

Följande områden när det gäller belastning bör ägnas särskild uppmärksamhet:

- Manuell hantering av laster som innebär risker och då i synnerhet för ländryggen
- Arbetsrörelser och arbetsställningar
- Förflyttningar inom eller utanför arbetsplatsen
- Fysisk uttröttning och annan fysisk belastning

# FÖRBJUDNA ARBETEN

**VISSA ARBETEN KAN** innebära så pass stora risker dels för kvinnan men också för fostret, att det helt enkelt är förbjudet att arbeta när man är gravid.

Fostret kan ta skada av vissa arbetsmiljöer och gifter som kan finnas där. Är du gravid får du därför enligt lag inte arbeta:

- med bly
- i gruva under jord
- med att dyka i vatten
- med rök- och kemdykning
- med vissa biologiska ämnen, till exempel cytostatika

Varje arbetsplats måste hitta sina egna lösningar. Om du eller din arbetsgivare är osäker på vad som kan vara skadligt kan ni vända er till företagshälsovården. Du kan även ta kontakt med mödravårdcentralen.

Pb  
CO<sub>2</sub>Hg

## Bly

**BLY KAN MEDFÖRA** försämrad fostertillväxt och påverka barnets centrala nervsystem. Bly som tagits upp i kroppen under lång tids exponering lagras i skelettet. Det kan lösas ut vid graviditet och påverka fostret. Också vid amning kan bly lösas ut och utsöndras i bröstmjolk, vilket kan leda till att barnet exponeras för bly.

Kan förekomma vid bearbetning av gammal färg som är målad tidigare än 1970. Därför är det förbjudet att arbeta med bly även vid amning.

## Kemiska ämnen som är speciellt farliga för foster och spädbarn

De kemiska ämnen som man särskilt måste uppmärksamma i samband med graviditet är de som i gränsvärdeslistan är markerade med R (reproduktionsstörande) eller med C (cancerframkallande). Exponering för kemikalier i arbetsmiljön kan också ske vid till exempel rivning och återvinning.

Vissa kemiska ämnen kan tas upp genom huden och därmed påverka den totala mängden kemiska ämnen som du utsätts för. Det gäller framför allt om ämnena är i form av vätska eller koncentrerad gas. Därför är det viktigt att gå igenom vilka produkter som används på din arbetsplats.

För att veta vilka produkter som innehåller skadliga ämnen ska säkerhetsdatabladet läsas noggrant.

### Reproduktionsstörande ämnen

Reproduktionsstörande ämnen är märkta med R i gränsvärdeslistan. Till reproduktionsskadande ämnen räknas inte bara de som har skadlig inverkan på graviditeten. Dit räknas även sådana som kan försämra förmågan att producera barn för både kvinnor och män.

### Cancerframkallande ämnen

De cancerframkallande ämnen som är betecknade med C i gränsvärdeslistan i föreskrifterna om hygieniska gränsvärden och åtgärder mot luftföroreningar.

Ämnen som är särskilt farliga för foster och spädbarn och som gravida och ammande därför bör undvika är:

- kvicksilver, kvicksilverföreningar
- smittohämmande läkemedel (vissa cytostatika, det vill säga cellgifter som används inom sjukvården)
- kolmonoxid (finns i rökgaser och avgaser)
- kemiska ämnen som kan tas upp via huden och ge skador.

### Kemiska ämnen du som gravid bör undvika

**H340:** Kan orsaka genetiska defekter.

**H341:** Misstänks kunna orsaka genetiska defekter.

**H350:** Kan orsaka cancer.

**H351:** Misstänks kunna orsaka cancer.

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

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

**H362:** Kan skada spädbarn som ammas.

**H370:** Orsakar organskador.

**H371:** Kan orsaka organskador.

## Kolmonoxid

Det är väl känt att fostret är känsligare än modern för kolmonoxid. Fosterskador har inte påvisats vid exponering för halter under gränsvärdet, men kunskapen om eventuella effekter vid lägre exponeringar för kolmonoxid är otillräcklig och det går därför inte att helt utesluta risk för skada.

Kolmonoxid finns till exempel i bilavgaser, röken från bränder i organiskt material (t.ex. husbränder) samt cigarettök.

## Organiska lösningsmedel

Det finns misstankar om att höggradig exponering för organiska lösningsmedel kan orsaka missfall och/eller fosterskador. Misstankar om nedsatt fertilitet har också rapporterats. Låg exponering anses dock inte utgöra en risk. Det finns många organiska lösningsmedel och ofta används flera olika lösningsmedel på ett arbetsställe. Det är därför ofta svårt att peka ut enskilda lösningsmedel som skadligare än andra.

Det går inte att använda lukt av lösningsmedel som ett mått på exponeringen. Lösningsmedel kan också utsöndras i bröstmjölken. Mot den bakgrunden är det viktigt att undvika mer höggradig lösningsmedelsexponering både under graviditet och under amningsperioden.

Förekommer i följande produkter.  
Linolfärgar, alkydfärgar, vissa epoxifärgar med mera.



# NÄR, VAR OCH HUR?

**IBLAND ÄR RISKERNA** för fosterskador störst i början av en graviditet. Därför är det viktigt att både du och din arbetsgivare känner till vilka risker som finns i just din arbetsmiljö. Kartläggningen av dessa risker ska göras i det systematiska arbetsmiljöarbetet SAM.

## CHECKLISTA

### 1. Prata med din arbetsgivare

Du ska så tidigt som möjligt efter att du fått bekräftat att du är gravid prata med din arbetsgivare. Det är inte ovanligt att man vill vänta med att berätta för alla, i alla fall några månader. Men tänk på att vissa risker, särskilt de kemiska, kan vara störst i början. Det finns bestämmelser om sekretess och tystnadsplikt, det är du som avgör hur många som ska få veta och när de ska få veta.

### 2. Prata med ditt skyddsombud

Vi utgår från att det fungerar som det ska och att kontakterna är goda. Men om det inte gör det, om din arbetsgivare inte lyssnar eller om inga åtgärder vidtas för att säkra din arbetsmiljö, då går du vidare. Prata med ditt skyddsombud. I första hand om det finns ett lokalt skyddsombud på din arbetsplats annars med ett Regionalt skyddsombud, RSO i din avdelning. Det är samma regler om sekretess och tystnadsplikt även i detta fall.

### 3. Experter kan hjälpa till

Arbetsgivaren har ansvaret för att en riskbedömning genomförs. Så snart din arbetsgivare har fått information om din graviditet ska en undersökning påbörjas för att ta reda på om du i samband med dina arbetsuppgifter, utsätts för risker som kan vara skadliga för dig eller fostret under din graviditet eller senare under perioden för amning. Om det i arbetsmiljön finns risker som kan inverka skadligt, då ska din arbetsgivare vidta de åtgärder som behövs för att undanröja riskerna.

Om den egna kompetensen inte räcker ska arbetsgivaren anlita sakkunnig hjälp från exempelvis företagshälsovård eller annan arbetsmiljökonsult.



**VIKTIGT!**

## Säkerhetsdatabladet – för din säkerhets skull!

Kemiska produkter kan innehålla både många och allvarligt skadliga ämnen. Därför är det viktigt att de som använder kemiska produkter i sitt arbete får information om produkternas farliga egenskaper, hur riskerna ser ut och vilka skyddsåtgärder som ska vidtas. Tänk på att det kan vara särskilt viktigt att ha koll på alla ämnen när du är gravid, då vissa ämnen även kan skada fostret.

Alla företag som släpper ut kemiska produkter på marknaden är skyldiga att lämna säkerhetsdatablad till den som använder produkten yrkesmässigt.



# GRAVIDITETSPENNING

**GRAVIDITETSPENNING ÄR EN** ersättning från Försäkringskassan.

Du kan få graviditetspenning om du har ett fysiskt ansträngande arbete och din arbetsförmåga är nedsatt med minst en fjärdedel på grund av graviditeten eller om du arbetar i en miljö som kan innebära risker för fostret eller graviditeten. En förutsättning i båda dessa fall är att du inte kan omplaceras till annat arbete.

Kvinnor som har fysiskt ansträngande och tunga arbeten kan få graviditetspenning från och med den 60:e dagen före beräknad förlossning. Kvinnor som arbetar i en hälsofarlig miljö som kan innebära en risk för fosterskador kan få graviditetspenning tidigare än den 60:e dagen före förlossningen.

Graviditetspenningen upphör alltid 10 dagar före beräknad förlossning. Därefter har du rätt till föräldrapenning.

**WWW.FORSAKRINGSKASSAN.SE**

## Föräldrapenningtillägg

Om du arbetar i ett företag som har kollektivavtal, kan du ha rätt att få upp till 90 procent av din lön under föräldraledigheten.

**WWW.AFAFORSAKRING.SE**



## Säkerhetsdatablad i Sverige ska:

Finnas på alla kemiska produkter. Innehålla alla uppgifter som är viktiga att veta för att förebygga skador på människor och miljö. Beskriva vilka skyddsåtgärder som ska vidtas. Vara anpassade efter svenska förhållanden och regler. Vara så lättlästa och tydliga som möjligt, samt skrivna på svenska.

## Var rädd om din egen och ditt barns hälsa – läs säkerhetsdatabladet!

Saknas det säkerhetsdatablad till produkter på din arbetsplats, informera din arbetsgivare eller ditt skyddsombud om detta. Framförallt, använd inte dessa produkter förrän du har fått se vad de innehåller och vilka risker de kan medföra.



 Svenska  
**MÅLAREFÖRBUNDET**  
[www.malareforbundet.se](http://www.malareforbundet.se)

 **MÅLERIFÖRETAGEN**  
I SVERIGE  
[www.maleriforetagen.se](http://www.maleriforetagen.se)