

TĚHOTNÉ NA PRACOVÍŠTI

- Co se děje s tělem ženy
- Jaké jsou rizikové faktory
- Na co si dát pozor po návratu z RD
- Typy pro úpravu pracoviště

CO SE DĚJE S TĚLEM ŽENY PŘED PORODEM?

Zvyšuje se srdeční frekvence, snižuje se kapacita plic, zvětšuje se cévní řečiště, vznikají křečové žíly. Snižuje se kapacita močového měchýře, vzniká tendence k zácpám a k nabírání tukových zásob. Zrychluje se metabolismus a zvyšuje se spotřeba energie. Vzniká také hyperlordóza bederní páteře.



Je nezbytné proškolenit zaměstnankyni o potřebě informovat zaměstnavatele o svém těhotenství. Je čistě na ní, zda své těhotenství nahlásí či nikoliv (doporučuje se po ukončení 1. trimestru z důvodu potvrzení a stability těhotenství).

RIZIKOVÉ TĚHOTENSTVÍ

Na mateřskou dovolenou může zaměstnankyně nastoupit od 32. do 34. týdne těhotenství. Pokud ji nenárokuje, může pracovat až do porodu. Povinností zaměstnavatele je uzpůsobit pracoviště na podmínky těhotné zaměstnankyně, což se v praxi obtížně zajišťuje a někteří zaměstnavatelé zaměstnankyni doporučí jít na rizikové těhotenství či PN z jiného souvisejícího problému (bolest zad apod.). Dle gynekologické praxe na rizikové těhotenství (PN) nastupuje až 15 % těhotných žen z jiných než zdravotních důvodů.



Těhotné ženy musí upravit pitný režim, redukovat kávu, zelený čaj, tabák a nedostatečně upravené jídlo. Pozor na závodní stravování.

CO SE DĚJE S TĚLEM ŽENY PO PORODU?

U vaginálního porodu (70 % případů) hrozí oslabení pánevního dna s rizikem sestupu poševních stěn, močová inkontinence, sestup dělohy (až výhřez dělohy u vícerodiček). Instrumentální porod (5 % případů), např. klešťový, je z hlediska poškození porodních cest nejzávažnější. Porod císařským řezem (25 % případů) může být komplikovaný z důvodu hojení jizvy, srůstů apod.




Regenerace po porodu trvá 9 – 12 měsíců a nejdéle regeneruje svalově-kosterní systém. Velmi častým jevem po návratu z RD je výskyt syndromu karpálního tunelu – z důvodu nadbytku hormonu progesteronu a nedostatku estrogenu. Po návratu z RD žena nemusí absolvovat lékařskou preventivní prohlídku. Doporučujeme však zvýšit sledovanost oblasti karpálního tunelu.




OMEZENÍ, ZÁKAZY, RIZIKOVÉ PRÁCE (DLE KATEGORIZACE) >>>

Výčet zakázaných prací nalezneme ve vyhlášce č. 180/2015 Sb., která má desítky zákazů pro těhotné, kojící ženy, do konce 9. měsíce po porodu a také mladistvé. Tato omezení (zákazy) se vztahují například na:


MANIPULACE S BŘEMENY

 Zvedání břemen v době těhotenství je nebezpečné především z důvodu hrozícího zvýšeného nitroděložního tlaku (odtok plodové vody, předčasný porod, otevírání porodních cest a další).

TLAK NA BŘICHO/NÁRAZY

 Lze způsobit předčasné odloučení placenty či krátkodobě zvýšit nitroděložní tlak.

NEVHODNÉ PRACOVNÍ POLOHY

 Z důvodu nestability, zvýšené elasticity vazů a hyperlordózy může během nevhodné pracovní polohy spojené i s manipulací břemen dojít k posunu meziobratlové ploténky.

Všechny zakázané práce mohou vážně poškodit nebo usmrtit plod či ohrozit ženu na životě. **Zaměstnankyně je nesmí vykonávat, i kdyby s nimi sama souhlasila.**



CHEMICKÉ LÁTKY vč. cytostatik

Např. teratogenní látky mají zásadní vliv na vývoj plodu do 3. měsíce.



BIOLOGIČTÍ ČINITELÉ

Nejvýznamnější vliv na vývoj plodu mají parvoviry, coxsackie, listerie, campylobacter, salmonela (potraty), toxoplasmóza (vrozené vývojové vady, malformace CNS).



PRÁCE PŘESČAS

Z důvodu vyšších nároků na regeneraci (vyplývá ze zákoníku práce). Stejně tak zvažení noční práce z důvodů regenerace.



ergoTIPY PRO ÚPRAVU PRACOVNÍHO MÍSTA pro těhotné

- **Nastavitelný / upravený stůl** (výřez apod.)
- **Zkrácení dosahových vzdáleností** (přiblížení dílů, přepravek, dopravníku ad.)
- **Stabilní nastavitelná židle** s vhodným sedákem a zádivou opěrkou
- **Možnost střídání sezení a stání**, případně oporou pro stání
- **Manipulační prostředky** (jeřáby, elektrické manipulační vozíky, držáky apod.)
- **Optimalizace manipulační roviny** (elektrický nůžkový manipulační vozík, úprava dopravníku ad.) vč. zkrácení dráhy a času manipulace
- **Eliminace celotělových vibrací**