

توجه به ایمنی و سلامت زنان شاغل بارداری و شیرده در محیط‌های کاری از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. بهتر است مادران در این دوران نسبت به رعایت برخی نکات دقت داشته باشند.

در مورد کارکردن در دوران بارداری باید با پزشک مشورت شود، و علاوه بر بررسی سلامت عمومی فرآیند بارداری را ارزیابی خواهد کرد و مشکلات بارداری پیشین و شغل مادر را مورد توجه قرار میدهد مانند ساعت کاری و آسیبهایی که ممکن است در محل کار به جنین و مادر برسد.

کدام زنان شاغل بارداری در معرض خطرند؟



- ۱- زنانی که سابقه سقط مکرر دارند یا تهدید به سقط شده‌اند (لکه بینی در در اوایل بارداری از علائم آن است).
- ۲- زنانی که دچار فشار خون بالا در بارداری بویژه در سه ماهه سوم شده‌اند.
- ۳- زنانی که دچار نارسایی رحم هستند.
- ۴- کسانی که سابقه زایمان زودرس در حاملگی قبل دارند یا در این حاملگی احتمال این مشکل وجود دارد.

کدام مشاغل در دوران بارداری مشکل ایجاد می‌کنند؟

۱- مشاغلی که نیاز به ایستادن‌های طولانی دارند (دندانپزشکان، جراحان ارتوپدی یا مغزو اعصاب و کمک‌های ایشان که جراحی‌های طولانی مدت انجام می‌دهند).

۲- کسانی که در اتاق عمل در معرض گازهای بیهوشی هستند احتمال سقط در آنها زیاد است (مگر اینکه اتاق عمل دارای سیستم تهویه مناسبی باشد).

۳- کسانی که به دلیل شغل خود همواره در معرض اشعه ایکس هستند مانند متخصصین و تکنسین‌های رادیولوژی. (پرتوگیری در سه ماهه اول بسیار خطرناک‌تر است و احتمال آسیب به جنین وجود دارد).

۴- مشاغلی که نیاز به نشستن طولانی پشت میز دارند خطرناک هستند زیرا این شرایط موجب لخته شدن خون در وریدها بویژه در وریدهای پا میشود. راه حل آن است که خانم بارداری هر یک یا دو ساعت از پشت میز بلند شود و تحرک داشته‌اشد یا حداقل پاهایش را تکان دهد تا احتمال این مشکل کمتر شود.

انجام برخی کارها در این دوران خطرناک است مانند:

- بلند کردن اجسام سنگین
- بالا و پایین رفتن زیاد از پله
- سرپا ایستادن برای مدت طولانی و کارهایی که نیازمند تعادل هستند.

بارداری و مواد شیمیایی

مواد شیمیایی مانند مواد آرایشی، مواد رنگرزی، رنگهای نقاشی و چسبهایی که برای کارهای گل‌سازی استفاده میشوند بسیار مضر هستند. مادران شاغل باید در صورت تماس با این مواد حتی الامکان از دستکش و ماسک استفاده کنند.

قرار گرفتن در معرض مواد شیمیایی مضر، ساعت‌های زیاد ایستادن برای طولانی مدت، بلند کردن اجسام سنگین، سروصدای بیش از حد، استرس زیاد و سرمای بیش از حد محیط کار از جمله شرایطی است که احتمال

ایجاد عوارض را افزایش می‌دهد. همچنین آلودگی هوا و گازهای بیهوشی در محیط کار یا مواد شوینده یا مواد شیمیایی مورد استفاده در آزمایشگاهها و پاتولوژی‌ها و... خطراتی را برای مادر باردار ایجاد می‌کنند. که باید با مشورت با پزشک خود در این بخشها مشغول به کار باشند.

بارداری و اشعه



تحقیقات دانشمندان حاکی از آن است که قرار گرفتن در معرض اشعه‌ها در دوران بارداری، اثرات بدی

روی جنین در حال رشد می‌گذارد و عوارض جبران‌ناپذیری را برای مادر باردار و جنین به وجود می‌آورد.

شایع‌ترین اشعه‌ای که نباید در معرض آن قرار گرفت، اشعه ایکس است.

علاوه بر اشعه ایکس، زنان باردار باید از قرار گرفتن مستقیم در معرض اشعه‌های موبایل و تابش‌های هسته‌ای اجتناب کنند. هر چند اشعه، بدون وزن و بو و نامرئی است، اما در حقیقت، یک انرژی در قالب امواج با ذرات کوچک است که می‌تواند بر جنین اثر کند و نقایص جنینی را ایجاد نماید.

اشعه‌هایی مانند اشعه ایکس، گاما و... توانایی تغییر در اتم‌ها را دارند. بنابراین می‌توانند با تاثیر بر سلول‌های جنینی، مشکلات ساختاری را برای جنین در حال رشد ایجاد کنند.

حتی المقدور از اشعه موبایل، ماکروویو و کامپیوتر دوری کنید و در مواقع لزوم و اضطرار از آنها استفاده کنید.

این نکته را در نظر داشته باشید که اگرچه دوری از وسایلی مانند موبایل بسیار بعید به نظر می‌رسد، اما آنچه که مهم است سلامتی فرزند شماست.



ملاحظات کارکنان شاغل در طی دوران بارداری

واحد آموزش و بهداشت حرفه‌ای



فقط سه روز کار در هفته

زنانی که تمام وقت در مشاغل پر استرس و پر فشار مشغول به کار هستند باید در صورت نیاز و با توجه به وضعیت جسمانی خود حداکثر ساعت کار خود را به ۲۴ ساعت در هفته در طول بارداری کاهش دهند. زنانی که بیش از ۳۲ ساعت در هفته در یک کار پر استرس مشغول به فعالیت هستند به احتمال زیاد نوزادی با وزن کمتر از حد طبیعی به دنیا می‌آورند. محققان دریافته‌اند بین مدت زمان کار زنان باردار و جثه نوزادان آنها ارتباط وجود دارد. زنان بارداری که اکثراً به طور ایستاده کار می‌کنند نظیر معلم‌ها و یا فروشندگان بیشتر در معرض زایمان کودکان با چته کوچک قرار دارند. یک توضیح این است که مشاغل نیازمند فعالیت بیشتر بدنی ممکن است باعث شود که خون کمتری به سمت جفت جریان داشته باشد و در نتیجه مقدار مواد غذایی و اکسیژن کمتری به جنین برسد.

بایدها و نبایدها

برای خانم‌های شاغل باردار کارهایی که نیاز به خم و راست شدن زیاد یا کارهای هوازی (کارهایی که احتیاج به اکسیژن زیاد داشته باشد) بسیار مضر است.
از بالا و پایین رفتن زیاد از پله‌ها اجتناب کنید.
در حین انجام کار و قبل از اینکه خسته شوید از کار دست کشیده و استراحت کنید.
زمان مصرف میان وعده غذایی را طوری تنظیم کنید که در حین کار گرسنه نباشید، چون خستگی و گرسنگی

باعث کاهش حرکات جنین می‌شود و برای مادر نگران کننده و استرس‌زاست.

در هنگام احساس خستگی دست از کار بکشید، خستگی ممکن است باعث زایمان زودرس شود و همچنین باعث انقباضات رحمی می‌شود که فرد مدام از درد زیر شکم شکایت دارد.
دخانیات مصرف نشود و تا جایی که امکان دارد از افراد سیگاری دوری شود.

قرار گرفتن در معرض دود می‌تواند سبب سقط جنین، تولد زودرس، وزن کم هنگام تولد و به دنیا آمدن نوزاد مرده شود.
از آویزان نگه داشتن پاها به مدت طولانی در طی روز خودداری کنند.

آیین نامه حمل دستی بار:

با استناد به آیین نامه حمل و جابجایی بار سنگین برای زنان طی مدت بارداری و ۱۰ هفته بعد از بارداری ممنوع است.

منابع:

۱. <http://www.tebyan.net/newindex.aspx?pid=۲۵۶۱۳۸>
۲. <http://mybanu.ir/pregnancy-and-childbirth/pregnancy/pregnant-women-who>

