



# Graviditet og arbeidsmiljø

**Nokre arbeidsmiljøforhold kan ha ein uheldig verknad på graviditet. Disse kan vere farlege for fosteret, den gravide kvinna og for fertiliteten hos både menn og kvinner.**

Denne faktasida informerer om arbeidsmiljøforhold som kan ha ein uheldig verknad på kjønnscellene, på barnet fram til fødselen og i ammeperioden, eller på helsa og velværet til den gravide kvinna.

Målsettinga til arbeidsmiljølova er å sikre eit fullt forsvarleg arbeidsmiljø for arbeidstakarane. Dette betyr blant anna at arbeidsmiljøet normalt skal bli lagt til rette slik at kommande foreldre ikkje er hindra i å fortsette det vanlege arbeidet sitt.

[Sjå sida om tilrettelegging for informasjon om generell tilrettelegging ved graviditet](#)

[Skjema for tilrettelegging](#)

## Råd til arbeidstakar

- Det er ikkje sikkert din arbeidsgjevar tenker på kva du treng, snakk difor med han/ho om kva for tilretteleggingsbehov du har
- Vær særskilt oppmerksom om du har eit arbeidsmiljø med kjemikalier eller strålefare

## Eksempel på forhold som kan være uheldige

Under svangerskapet er fosteret godt beskytta mot dei fleste typar påkjenningar. Dette gjeld også påverknader som den gravide kvinna blir utsett for i arbeidsmiljøet sitt. I nokre arbeidsmiljø finst det likevel forhold som kan vere uheldige for barnet eller for evna foreldre har til å få barn. Dette gjeld mellom anna (lista er ikkje fullstendig):

### Fysiske arbeidsmiljøforhold

- ioniserande stråling
- ikkje-ioniserande stråling som kan medføre oppvarming av vev
- svært høge temperaturar

## Kjemiske stoff

- ugrasmiddel og insektgifter
- medikament, for eksempel narkosegassar, cytostatika og etylenoksid
- organiske løysemiddel, for eksempel trikloretylen, toluen, enkelte glykoletere og whitespirit
- metall, for eksempel bly, kvikksølv, kadmium, krom, nikkel, mangan. Mange av desse blir i kroppen i lang tid
- gummi- og plastråstoff for eksempel vinylklorid, styren, akrylater, formaldehyd og kloropren
- giftige gassar, for eksempel kolos, svovelvannstoff og blåsyre
- kreftframkallande stoff

## Infeksjonsfare

- bakteriar
- virus
- andre smittestoff

## Andre uheldige forhold

- langvarig arbeid i ståande stilling
- arbeid som inneber tunge løft og fysisk tungt arbeid
- vibrasjon/risting
- arbeid som krev god balanse, smidigheit eller snøggleik (stillas, leiderar)
- arbeid ved høge temperaturar
- arbeid med risiko for surstoffmangel
- ulagleg arbeidstid, skiftarbeid og nattarbeid
- lange arbeidsreiser
- arbeid utan moglegheit for kvilepausar

(lista er ikkje fullstendig)

## Råd til arbeidsgjevar

- Hugs at arbeidsmiljøet alltid skal vere forsvarleg, også for arbeidstakarar som planlegg å bli gravid
- At den gravide er i jobb så lenge som mogeleg er som regel det beste for både arbeidsgjevar og arbeidstakar. Hugs difor å vurdere tilrettelegging og om nødvendig omplassering

## Arbeidsmiljø før graviditet

Skade kan skje før graviditet ved at kjønncellene til kvinna eller mannen blir skadde før befruktinga skjer. Det er sjeldan at forhold i arbeidsmiljøet medfører risiko for skade på kjønnceller. Men vi veit at både eggcellene til kvinna og sædcellene til mannen kan ta skade av enkelte kjemiske stoff og av ioniserande stråling. Sædceller er også ømfintlege for varme.

Vanlegvis fører slike skadar til at svangerskapet ikkje blir utvikla, men endar med abort så tidleg i svangerskapet at det ikkje blir registrert. Svangerskap med skadde kjønnceller vil kunne gi skade på fosteret.

Arbeidsmiljøet til baa foreldre bør bli vurdert ved ufrivillig barnløyse, tidlegare problematiske svangerskap, eller tidlegare barn med medfødde misdanningar eller skader.

Viss den skadelege påverknaden sluttar, kan fruktbarheita igjen bli normal både for kvinner og menn. Normalisering av fruktbarheita kan iblant ta fleire år.

Viss skaden skuldast kjemiske stoff som blir lagra i kroppen i lang tid, er forholda vanskelegare. Kjønncellene vil framleis vere under påverknad, sjølv om yrkeseksponeringa tar slutt. Ved ein eventuell graviditet vil stoffa også kunne nå fosteret. I arbeidsmiljøsamheng er dette mest aktuelt ved arbeid med bly og kvikksølv.

Vis mer

## Arbeidsmiljø under svangerskap

Under eit svangerskap er det flere forhold ved arbeidsmiljøet som kan påvirke fosteret og den gravide kvinna. Som ein alminneleg regel kan ein seie at fosteret har det bra når den gravide har det best mogleg og unngår uheldige belastningar.

### Kjemiske stoff

Stoff som blir tatte opp i blodet til mora, kan nå fosteret. Dette gjeld også kjemiske stoff i arbeidsmiljøet til mora. Generelt veit ein lite om korleis slike stoff i arbeidsmiljøet verkar på fosteret. Vi veit at fosteret vil vere meir ømfintleg enn moren for skadeverknader av enkelte stoff. Det er derfor alltid viktig at denne påverknaden blir så låg som mogleg. Sikkerhetsdatablad kan også opplyse om forplantningsskadar og risiko i samband med svangerskap.

Arbeidsmiljøet bør ikkje vere ein tilleggstrisiko til den generelle miljøforureininga dei fleste er utsette for. På nokre arbeidsplassar der det normalt er liten kontakt med kjemiske stoff, kan det i korte periodar bli høge konsentrasjonar av slike stoff på grunn av lekkasjar eller andre plutslege uhell. Slike arbeidsmiljø er ueigna for gravide. Det som "berre" er eit uhell for den vaksne, kan bli ein katastrofe for fosteret.

Ofte kan det vere vanskeleg å vurdere kva som er eit forsvarleg arbeidsmiljø for den gravide. Legen eller jordmora som kvinna går til svangerskapskontroll hos, er nærmast til å gjere ei slik vurdering i samarbeid med kvinna sjølv. Der det er bedriftshelseteneste, kan den gravide kvinna få råd og hjelp til tilrettelegging og eventuell omplassering. Statens arbeidsmiljøinstitutt (STAMI) tilbyr gratis arbeidsmiljøvurdering for gravide i verksemder med kompliserte arbeidsmiljøforhold.

### Stråling

Ioniserande stråling er energirik stråling, for eksempel frå radioaktive stoff og røntgenapparat. Denne typen stråling er farleg for fosteret. Arbeidstilsynet har førebels ikkje fastsett reglar for andre typar stråling i arbeidsmiljøet, som mikrobølger og radiobølger. Visse typar bruk av radiobølger i medisin og industri, som plastsveising og diatermi (varmebehandling) kan medføre at arbeidstakaren blir utsett for kraftige elektromagnetiske felt. Dette kan gi oppvarming av delar av kroppsvevet, noko som kan vere uheldig for fosteret. Gravide arbeidstakarar med slikt arbeid bør rådføre seg med lege eller jordmor.

Radon og radondøtrer ein kan finne i underjordiske rom og i inneklimate, vil avgi alfa-partiklar. Denne strålinga verkar berre på kroppsoverflata og i luftvegane når radongass blir pusta inn. Fosteret er beskytta mot denne forma for stråling.

Arbeidsplassar med kjemiske eller fysiske arbeidsmiljøproblem kan iblant innebere ein risiko for fosteret og mora sjølv om tiltaks- og grenseverdiane til Arbeidstilsynet for forureining og annan påverknad er overhaldne. Dei fleste tiltaks- og grenseverdiane er sette utan omsyn til risiko for fosterskade.

Føresegner om omplassering av blant anna gravide/ammande arbeidstakarar er regulert i forskrift om utførelse av arbeid [§ 3-22](#) og [§ 7-4](#).

## Infeksjonsfare

Under svangerskapet er fosteret godt beskytta mot dei fleste infeksjonar kvinna blir utsett for, men det finst enkelte unntak.

På enkelte arbeidsplassar er det auka risiko for at arbeidstakarane kan bli smitta med infeksjonssjukdommar. Dette gjeld for eksempel arbeidstakarar som er tilsette i barnehagar og skolar, ved infeksjons- og barneavdelingar på sjukehus og ved laboratorium. Ei gravid kvinne bør vere spesielt på vakt overfor infeksjonssjukdommar. Dersom epidemiske sjukdommar opptre i arbeidsmiljøet (for eksempel rubella i barnehage, skole), må ho så snart som mogleg søke råd hos den legen eller jordmora som har ansvaret for svangerskapskontrollen.

Dersom ein gravid arbeidstakar har ein jobb der ho stadig blir utsett for infeksjonsfare, og dei aktuelle infeksjonane kan føre til fosterskade, har arbeidsgivaren plikt til aktivt å legge arbeidet til rette slik at arbeidstakaren ikkje blir utsett for denne risikoen.

Det same gjeld ved planlagd graviditet dersom legeattesten viser at det har vore spesielle problem i tidlegare svangerskap, som abortar og medfødde misdanningar hos tidlegare fødde.

### Rubella (raude hundar):

Dersom den gravide har rubella i første del av svangerskapet (dei første 12–16 vekene), er det fare for at fosteret kan bli smitta og utvikle skadar og misdanningar. Smitterisiko for rubella finn ein særleg på arbeidsplassar der ein kjem i nærkontakt med barn, for eksempel i barnehagar, i småklassane i grunnskulen og på infeksjons- og barneavdelingar på sjukehus.

Det er mogleg å vaksinere mot rubella. Vaksinen vernar i høg grad. Ein bør undersøke for rubellaantistoff på førehand. Utgiftene blir dekte over folketrygda. Folkehelseinstituttet kan gi fleire opplysningar.

### Hepatitt B og HIV-smitte:

Hepatitt B blir først og fremst spreidd ved "blod-til-blod"-overføring. HIV-smitte kan bli spreidd på same måte. Smitteoverføring kan blant anna skje ved at virus kjem inn i blodet ved stikk, i ferske hudskadar og sår. Gravide som blir smitta, vil kunne overføre sjukdommen til barnet. Utsette arbeidstakarar er særleg visse grupper helsepersonell. Mot hepatitt B finst det ein effektiv vaksine som spesielt utsette arbeidstakarar kan få.

## Varmt og tungt arbeid:

Fordi lungene og hjartet til kvinna også skal forsyne fosteret med surstoff og næring, legg graviditeten beslag på ein del av arbeidskapasiteten. I enkelte tilfelle kan det gå utover fosteret viss mora blir belasta for hardt under svangerskapet.

Svært varmt eller tungt arbeid, arbeid som inneber tunge løft, arbeid i vridde og vanskelege arbeidsstillingar, og langvarig arbeid i ståande stilling, er lite eigna for gravide. Særleg gjeld dette dei siste månadene av svangerskapet.

Arbeid der ein blir utsett for kraftig risting, for eksempel som sjåfør av tunge anleggsmaskinar eller andre køyretøy, kan vere uheldig. Det er mogleg at slikt arbeid kan auke risikoen for spontanabort, særleg for kvinner som tidlegare har hatt fleire abortar. Dersom det har vore problem i tidlegare svangerskap, bør risikoen ved slike arbeidsforhold som her er nemnde, bli vurderte ekstra nøye.

## Nattarbeid og anna ulagleg arbeidstid:

Gravide treng mykje søvn. Undersøkingar av kvinner med nattarbeid viste at dei gjennomsnittleg fekk mindre søvn per døgn enn kvinner med arbeid på dagtid. Nattarbeid er ei belastning både for menn og kvinner, men gravide er særleg utsette for å få problem med slikt arbeid.

Skiftarbeid og forskjellige ordningar med ulagleg arbeidstid kan gi tilsvarande problem.

[Vis mer](#)

## Arbeidsmiljø ved amming

Kjemiske stoff som blir tatte opp i blodet til mora, kan gå over i morsmjølka og nå barnet på den måten. Ofte vil det vere slik at ein arbeidsplass som er ueigna under graviditeten på grunn av kontakt med kjemiske stoff, også er ueigna i ammeperioden.

[Vis mer](#)

## Kven har ansvar for kva?

### Arbeidsgivaren

Det er viktig at arbeidsmiljøet til kvar tid er fullt ut forsvarleg for alle arbeidstakarar, slik at det ikkje kan innebere ein risiko for fosteret før den gravide er klar over graviditeten.

Arbeidsgivaren pliktar å sørge for ei kontinuerleg kartlegging av arbeidsmiljøet og sette i verk nødvendige tiltak. Desse krava til kartlegging og handlingsprogram gjeld også for å førebygge helseskade for fosteret eller den gravide, eller for å unngå skade på evna til å få barn både for mannlege og kvinnelege arbeidstakarar.

Arbeidsgivaren har ansvaret for at gravide arbeidstakarar blir beskytta mot ubehag og skade som følge av arbeidssituasjonen og arbeidsmiljøet. Han pliktar aktivt å legge til rette arbeidet og arbeidsplassen etter føresetnadene til den enkelte. Viss graviditeten fører til at kvinna mellombels ikkje kan utføre det vanlege arbeidet sitt, og arbeidet ikkje kan bli lagt til rette, skal arbeidsgivaren prøve å finne anna passande arbeid i denne perioden.

Arbeidsgivaren bør rådføre seg med bedriftshelsetenesta eller Arbeidstilsynet dersom det er uklart kva for konkrete forhold i eit arbeidsmiljø som kan vere viktige i samband med dette.

### Arbeidstakaren

Arbeidstakaren er sjølv den nærmaste til å tenkje over om det er forhold i arbeidsmiljøet som kan verke uheldig inn på utviklinga til fosteret.

Arbeidet og arbeidsmiljøet bør arbeidstakaren diskutere med den legen eller jordmora som skal ha ansvaret for svangerskapskontrollen. Bedriftshelsetenesta (der slik finst) eller Arbeidstilsynet kan gi råd og rettleiing.

Arbeidstakaren pliktar å ta anna og betre eigna arbeid som arbeidsgivaren tilbyr i bytte for eit arbeid som arbeidstakaren meiner kan vere skadeleg i samband med graviditet. Blir det ikkje einigheit om kva slags arbeid som er eigna, kan saka bli tatt opp med Arbeidstilsynet. Lønns- og ansiennitetsforhold må eventuelt bli tatte opp gjennom fagforeininga og tillitsvalde.

## Bedriftshelsetenesta

Som rådgivar og sakkunnig for både partar på ein arbeidsplass må bedriftshelsetenesta vere orientert om forhold som kan innebere ein spesiell risiko i samband med graviditet. Dette skal inngå som ein del av den generelle kartlegginga og overvakinga av arbeidsmiljøet.

Bedriftshelsetenesta må bidra til at det blir utarbeidd rutinar for omplassering der det er nødvendig, slik at dette går raskt og uproblematisk når det blir aktuelt. Ved store bedrifter bør bedriftshelsetenesta også ha tenkt gjennom kva for tiltak, utgreiingar og undersøkingar som kan bli sette i verk viss det av ein eller annan grunn plutselig oppstår mistanke om at arbeidsmiljøet i bedrifta har ført til fosterskade.

Oppstår det mistanke om at abort, fosterskade eller nedsett fruktbarheit skuldast konkrete forhold i arbeidsmiljøet, er det svært viktig at bedriftslegen straks orienterer legen til pasienten og Direktoratet for arbeidstilsynet.

[Sjå arbeidsmiljølova § 4-1 om generelle krav til arbeidsmiljøet](#)

[Sjå arbeidsmiljølova § 4-2 om krav til tilrettelegging, medverknad og utvikling](#)

## Svangerskapspengar

Når den gravide ikkje kan utføre det vanlege arbeidet sitt på grunn av arbeidsmiljørisiko for fosteret, og tilrettelegging eller omplassering ikkje er mogleg, har ho rett til svangerskapspengar etter folketrygdlova. Svangerskapspengar kan bli gitte viss forhold i arbeidsmiljøet (av fysisk, kjemisk, psykisk eller organisatorisk art) kan vere skadelege for fosteret. Sjå eige skjema.

[Du kan lese meir om trygderettar hos NAV](#)

---

---