

7

VEILIG WERKEN

Het lijkt voorbarig om al voordat je zwanger bent je werkomstandigheden tegen het licht te houden. Toch is dat belangrijk. Op het werk verblijf je immers een belangrijk deel van je tijd. Als je werkt met giftige stoffen, straling, extreem hard geluid of trillingen, is het belangrijk je risico's in kaart te brengen. Recht op aangepast werk heb je helaas nog niet. Misschien heb je een soepele werkgever. Zo niet, dan moet je overwegen of je de risico's aanvaardt of zelf een oplossing zoekt.

'IK KREEG OVULATIEVERLOF'

Harald: 'We zijn zestien jaar samen. Esther is al tien jaar stewardess. Ik ben econoom, maar vijf jaar geleden ben ik ook gaan vliegen.'

Esther: 'Toen ik 27 was, ben ik gestopt met de pil. Mijn zus had er vijf jaar over gedaan voordat ze zwanger werd. Bij mijn moeder ging het ook moeizaam. Ze heeft jaren moeten wachten tot mijn zus kwam, en daarna nog vijf jaar totdat ik kwam. We wilden dus vroeg beginnen. Ik ben meteen minder gaan werken om meer thuis te zijn.'

Harald: 'Ik vloog toen nog niet. Maar ook als er één vliegt, is het al een probleem om rond de eisprong te kunnen vrijen. Dat gaat niet als je vrouw in Caracas zit.'

Esther: 'We hebben het een jaar geprobeerd, zonder succes. Toen zijn we naar het ziekenhuis gegaan. Daar hebben ze een test gedaan om te kijken of er na het vrijen levende zaadcellen in mijn baarmoederhals aantoonbaar waren. Nee dus, doodse stilte daar. Mijn baarmoederhalsslijm scheen vijandig te zijn voor Haralds zaad. Dat was ook onderzocht. Harald had minder zaadcellen dan gemiddeld, maar zeker voldoende om zwanger te worden. De volgende stap was een onderzoek

naar de doorgankelijkheid van mijn eileiders. Het was een vervelend onderzoek, we stelden het uit tot na de vakantie. Het was niet meer nodig: ik was spontaan zwanger.'

Harald: 'Sacha is nu vier. Toen ze een jaar was, gingen we aan een tweede kind denken. Inmiddels vloog ik ook, dus dat maakte het niet makkelijker.'

Esther: 'We hebben het weer een jaar geprobeerd, zonder succes. Ik heb drie maanden grondwerk gedaan. Ook zijn we naar de gynaecoloog gegaan om te vragen hoe het zat met dat vijandige baarmoederhalslijm. Dat was dit keer prima.'

Harald: 'We hebben nogmaals mijn zaad laten onderzoeken. Ik had 20 miljoen zaadcellen per milliliter. Dat is voldoende. Het sperma werd in de loop van de tijd nog een paar keer getest. In het begin letten we er niet zo op. Maar na een vlucht naar Los Angeles, waarbij je een hele nacht overslaat en negen uur tijdsverschil overbrugt, was mijn zaad heel slecht. Na de vakantie was het juist heel goed, toen had ik wel 100 miljoen zaadcellen, veel meer dan gemiddeld. We hadden sterk het gevoel dat het met het vliegen te maken had. Met de jetlag of het slaapgebrek.'

Esther: 'Ik merk het ook. Als ik gevlogen heb, ben ik een dag later ongesteld dan normaal. Ik volg mijn cyclus nauwgezet. Ik schrijf al jaren op wanneer ik ongesteld ben. De dagen voor de eisprong doet het pijn met vrijen. En vlak voor de eisprong voel ik pijn links of rechts in mijn buik.'

Harald: 'In het begin probeerden we zelf om onze schema's aan de eisprong aan te passen, door verzoeken in te dienen voor vrije dagen. Maar dat krijg je niet geregeld, daarvoor heb je niet genoeg verlof. Dus van de vier kansen misten we er drie vanwege het vliegen.'

Esther: 'Ik wist precies wanneer we het moesten doen. Als ik dun, doorzichtig slijm had, wist ik dat ik vruchtbaar was. Ik heb ook een paar keer een ovulatietest gedaan. Dan vrijden we op de meest vruchtbare dagen. Toch lukte het niet.'

Harald: 'Het vrijen was in die tijd een verplicht nummer. Als ik 's ochtends om acht uur de deur uit moest voor een vlucht, zetten we daarvoor de wekker om het nog even te doen. Heel geforceerd.'

Esther: 'Na anderhalf jaar vond de gynaecoloog dat we de natuur een handje moesten helpen. 'Jullie vliegen allebei', zei hij, 'dus daar wachten we niet te lang mee.' Hij is een man van actie, vond dat we intra-uteriene inseminatie (IUI) moesten proberen. Daarbij werd Haralds zaad bewerkt en in de baarmoeder gebracht, vlak bij de eileiders.'

Harald: 'We zijn toen met de unit-coach gaan praten over onze roosters. We heb-

ben hem precies uitgelegd waar we mee bezig waren. Het is een bekend probleem bij de luchtvaartmaatschappij, dat vliegend personeel problemen heeft met zwanger worden vanwege de vliegschema's. De unit-coach was heel welwillend. Ik kreeg ovulatieverlof. Een paar maanden ben ik voor 20 procent met ziekteverlof gegaan. Daardoor kon ik 10 dagen achter elkaar vrij zijn. Dan had ik genoeg tijd om te herstellen van een vlucht, zodat het zaad beter van kwaliteit zou zijn. En we konden het zo plannen dat de eisprong in de vrije dagen viel. Zeker nu we IUI gingen doen, was dat belangrijk.'

Esther: 'We begonnen in januari met IUI. Ik spoot mezelf in met hormonen. Als er genoeg eitjes rijp waren, werd ik geïnsemineerd. De eerste keer was ik meteen zwanger. Maar op de echo was geen levend vruchtje te zien. Ik ben toen gecuret-teerd.'

Harald: 'De gynaecoloog zei dat we maar weer snel aan de slag moesten. In maart deden we een tweede poging, die mislukte.'

Esther: 'De derde keer ging de IUI bijna niet door omdat er te veel eiblaasjes rijpten. Dan bestaat er een kans op een drieling, dat risico nemen ze niet. Gelukkig bleek één eiblaasje toch te klein, en kon de IUI doorgaan.'

Harald: 'Ik moest 's ochtends vroeg sperma inleveren. Dat werd eerst bewerkt voordat het bij Esther ingebracht kon worden.'

Esther: 'Om twaalf uur werd ik geïnsemineerd. En 's middags om vijf uur voelde ik heel duidelijk mijn eisprong. Die keer was het raak. Toen ik één dag over tijd was, wisten we dat het goed zat.'

Harald: 'Bram kwam ruim drie weken voor de uitgerekende datum, iets te vroeg. Hij is nu vijf maanden.'

Esther: 'Ik heb vorige week voor het eerst na de bevalling weer gevlogen. Het was wel even moeilijk om Bram los te laten. Maar toen ik eenmaal bezig was, vond ik het wel weer lekker om te werken.'

Harald: 'We gaan niet meer voor een derde. We zijn compleet.'

HOUD JE WERKPLEK TEGEN HET LICHT

Het lijkt wat vroeg om al voor de zwangerschap met je werkgever te gaan praten over je plannen. Hij heeft daar immers niets mee van doen. Toch moet je dat overwegen als je werkomstandigheden risico's opleveren voor de vruchtbaarheid of voor het embryo. Of als je werk het zwanger worden op een andere manier belemmert. Dan kan er in overleg een oplossing worden gezocht.

Als je zwanger wilt worden, kun je nog geen aanspraak maken op de specifieke rechten die gelden voor zwangere werkneemsters. Die gelden pas vanaf het moment dat je de werkgever hebt verteld dat je zwanger bent. Voor de allereerste ontwikkeling van de baby is dat te laat. Daarom kun je maar beter zelf op tijd je werksituatie tegen het licht houden.

Als je risico's loopt, behoort de werkgever je, als je in dienst komt, voorlichting te geven over de risico's voor je veiligheid, gezondheid en een eventuele zwangerschap. Die zijn er bijvoorbeeld voor vrouwen – soms ook mannen – die werken met chemische middelen, zoals oplosmiddelen en bestrijdingsmiddelen, met (röntgen-)straling of met sterk giftige medicijnen, zoals cytostatica (celgroeiwerende middelen). Als de informatie niet is blijven hangen, kun je terecht bij de arbodienst of bedrijfsarts. Die kan je adviseren en is geheimhouding verplicht.

René: 'Ik werk vanaf mijn zestiende in een chemische wasserij. Sinds tien jaar heb ik mijn eigen bedrijf. Ik heb veel vrouwelijk personeel.

We werken met PER, dat is de afkorting van perchloorethyleen. Dat is giftig. Als je een tijdje in een heel sterke PER-lucht staat, word je eerst dronken, dan bewusteloos en daarna ga je eraan dood. Ik heb wel eens gehoord dat je door PER vruchtbaarheidsproblemen kunt krijgen. Toch ken ik geen enkele collega bij wie dat heeft gespeeld, of die een kind met een aangeboren afwijking heeft. En ik ken er heel wat in de branche.

Vroeger, toen ik begon in de stomerij, rook je heel sterk die PER-lucht. Toen ik mijn eigen bedrijf begon, heb ik meteen geïnvesteerd in veiligheidsmaatregelen. Dat is verplicht. We hebben geen open maar gesloten machines, en er is een goede afzuiginstallatie. Ik zie erop toe dat er geen onverpakte voedingsmiddelen in de werkruimte liggen. PER is zwaarder dan lucht, en kan neerslaan op voedingsmiddelen. Zo kun je het binnenkrijgen. Er mag niet gerookt worden – sigarettenrook kan een verbinding aangaan met de PER, dan ontstaan er weer andere giftige stoffen.

We hebben een risico-inventarisatie laten maken, dat is verplicht. De PER-lucht werd daarin niet eens meer als risico genoemd. Je ruikt het alleen een beetje als je vlakbij de machines staat om het stoomgoed eruit te halen.

Als vrouwen zwanger zijn, laat ik ze voor alle zekerheid geen was meer uit de machi-

AANRADER

- Blijf tijdens het werk zoveel mogelijk in beweging. Langdurig in één houding zitten, verhoogt de kans op aangeboren afwijkingen. Het is niet bekend hoe dat komt. Sta regelmatig even op, verander van houding, strek je benen, trek je tenen naar je neus, ga even staan, rek je uit of loop naar het toilet of de koffieautomaat.
- Heb je een risicoberoep, ga dan bij voorkeur voor dat je zwanger bent met de bedrijfsarts of arbo-dienst praten. Laat je adviseren over de te volgen koers. Als je eenmaal zwanger bent, meld dit dan zo snel mogelijk aan je werkgever, zodat er maatregelen genomen kunnen worden om je veiligheid en die van het kind te garanderen.
- Heb je een risicoberoep, overweeg dan of je door wilt gaan met dit werk terwijl je probeert zwanger te worden. De kans op zwangerschapsproblemen is weliswaar klein, maar

nes halen. Dat is een klein klusje, dat dan door collega's wordt overgenomen. Niemand vindt dat een probleem. Ik wil geen enkel risico nemen. Zwangere vrouwen doen dan andere dingen – strijken, vouwen, op een plek waar je de PER niet ruikt. Mijn medewerkers vertellen het meestal meteen als ze zwanger zijn. We zijn een klein, hecht team, en ze zijn meestal heel trots dat ze zwanger zijn. Ik vind het geen enkel probleem om dan het werk wat aan te passen. Misschien scheelt het dat mijn eigen vrouw moeilijk in verwachting raakte. Daardoor weet ik dat zwanger worden niet vanzelfsprekend is. Daardoor heb ik meer begrip. Overigens had haar vruchtbaarheidsprobleem niks met de stomerij te maken, mijn zaad was uitstekend. Volgens de gynaecoloog kon ik daar heel Frankrijk mee bevruchten, haha. Mijn vrouw werkt niet in de stomerij, ze is kraamverzorgster. Haar eileiders waren moeilijk doorgankelijk. Toen dat probleem was opgelost, was ze zo zwanger. Ik heb nu twee gezonde kinderen. Ik ben erg wijs met ze.'

EN DAN HET GOEDE NIEUWS

Werkstress lijkt geen invloed op de vruchtbaarheid te hebben. In de onderzoeken die zijn verricht, werden vrouwen met veel werkstress even snel zwanger als vrouwen met weinig werkstress.

DE RISICO-INVENTARISATIE EN -EVALUATIE

De werkgever is formeel verplicht om een risico-inventarisatie en -evaluatie (R&I) te maken. In de R&I moet een werkgever aangeven welke risico's werknemers lopen, met daarbij een aparte paragraaf voor zwangere en zwanger wordende werkneemsters. Ook is hij verplicht om te zorgen dat werknemers veilig werken. Als er risico's zijn voor zwangere vrouwen, is de werkgever verplicht daartegen maatregelen te nemen zodra een vrouw heeft gemeld dat ze zwanger is. Is de werkgever niet in staat om de werkplek veilig te maken, dan is hij verplicht ander werk aan te bieden of de werkneemster vrij te geven. Die laatste verplichting heeft dus geen betrekking op vrouwen die zwanger willen worden.

In de R&I staat of er in het bedrijf wordt gewerkt met stoffen die schadelijk zijn voor de vruchtbaarheid of voor het ongeboren kind. Daarvoor worden codes gebruikt, zoals 'kan de vruchtbaarheid schaden'; 'kan het ongeboren kind schaden'; 'mogelijk gevaar voor ver-

minderde vruchtbaarheid'; en 'kan erfelijke genetische schade veroorzaken'. Als een stof niet op de lijst voorkomt, wil dat overigens niet zeggen dat die niet schadelijk is. Er is nog lang niet van alle chemische middelen bekend wat ze precies teweegbrengen.

GIF OP HET WERK

Vooraf rond de bevruchting, als er veel celdelingen plaatsvinden, is de (bevruchte) eicel erg kwetsbaar voor giftige stoffen of straling. Vooraf het erfelijk materiaal, het DNA van de ei- en zaadcellen, is daar gevoelig voor. Voor stoffen en straling die inwerken op het DNA is geen veilige ondergrens te geven. Dat betekent dat je het contact daarmee het beste helemaal kunt vermijden.

Chemische stoffen komen het lichaam binnen door aanraking, inademing of doordat je ze inslikt. Goede veiligheidsmaatregelen kunnen de opname van stoffen sterk of zelfs helemaal terugdringen. Daarom zijn beschermende kleding, goede ventilatie en andere voorzorgsmaatregelen heel belangrijk. Als werknemer of -neemster ben je verplicht de veiligheidsvoorschriften strikt op te volgen.

In sommige collectieve arbeidsovereenkomsten (CAO's), die de vakbond heeft afgesloten met de werkgever, zijn bepalingen opgenomen over het werken met schadelijke stoffen. Zo mogen zwangere apothekersassistentes niet betrokken worden bij het werken met kankerwerende middelen. De CAO kun je opvragen bij de werkgever.

RISICOBEROEPEN, ZOALS DAAR ZIJN...

RÖNTGENLABORANTEN

Röntgenologen en röntgenlaboranten werken met röntgenstraling, die erfelijke afwijkingen kan veroorzaken. Ze kunnen het beste hun zwangerschapswens melden aan hun werkgever. Vrouwen krijgen dan extra bescherming, mannen vreemd genoeg niet.

STEWARDESSEN EN PILOTEN

Vliegend personeel wordt blootgesteld aan kosmische straling in de atmosfeer, vooral bij intercontinentale vluchten. Rond de bevruchting en in de eerste weken van de zwangerschap verhoogt dat – enigszins – de kans op een kind met een aangeboren afwijking.

niet denkbeeldig. Vooraf Rond de bevruchting en in de eerste weken van de zwangerschap is het embryo erg gevoelig voor schadelijke invloeden van buiten. Misschien kun je overgeplaatst worden naar een afdeling waar minder risico's zijn. Als stewardess kun je wellicht tijdelijk grondwerk doen. In uiterste instantie moet je misschien uitkijken naar een andere baan. Zo lang je nog niet zwanger bent, is de werkgever niet verplicht je ander werk aan te bieden. Wel moet hij zorgen voor veilige werkomstandigheden. Weigert hij, dan kun je een klacht indienen bij de Arbeidsinspectie van het ministerie van Sociale Zaken in Den Haag.

- Meer informatie: www.arbeidsinspectie.nl
- Als je twijfelt over de veiligheid van je werk, vraag dan bij je werkgever de risico-inventarisatie en -evaluatie (R&I) op. Daarin staat wat de risico's zijn waaraan werknemers binnen het bedrijf bloot-