

Orolig över
arbetsmiljön?
Prata med din
arbetsgivare!



Gravid på arbetsplatsen

Information om arbetsmiljörisker under graviditet

Bakgrund och lagstiftning

Gravida ska inte utsättas för arbetsmiljöfaktorer som kan skada det ofödda barnet eller öka risken för graviditetskomplikationer. Svensk arbetsmiljölagstiftning ger starkt stöd för skyddande åtgärder och det är arbetsgivarens ansvar att se till att dessa införs. Regelverket finns i Arbetsmiljöverkets föreskrifter AFS 2007:5 "Gravida och ammande arbetstagare" och i andra föreskrifter som Arbetarskyddsstyrelsen eller Arbetsmiljöverket har meddelat.

Följande arbeten är p.g.a arbetsmiljörisker helt förbjudna för gravida arbetstagare:

- Blyarbete där bly eller blyföreningar kan tas upp i kroppen (AFS 2007:5, 8§)
- Arbete med risk för exponering för rubella (röda hund) eller toxoplasma, om kvinnan saknar fullgott immunitetsskydd mot smittämnet (AFS 2007:5, 8§)
- Verksamhet som utförs under vatten eller förhöjt tryck (AFS 2010:16, 25§)

- Rök- eller kemdykning (AFS 2007:7, 16§)

- Gruvarbete under jord som innebär särskilda risker (AFS 2010:1, 51§)

Ammande arbetstagare får inte sysselsättas i:

- Blyarbete där bly eller blyföreningar kan tas upp i kroppen (AFS 2007:5, 8§)
- Rök- eller kemdykning (AFS 2007:7, 16§)
- Gruvarbete under jord som innebär särskilda risker (AFS 2010:1, 51§)

Arbetsgivarens skyldigheter

För alla andra arbeten gäller att arbetsgivaren ska göra en riskbedömning avseende den gravida arbetstagarens arbetsmiljö och utifrån riskbedömningen vidta åtgärder för att undanröja riskerna. Det ska göras skyndsamt och det är därför angeläget att arbetsgivaren underrättas om graviditeten så snart den är fastställd. När riskerna inte går att eliminera ska arbetsgivaren lika skyndsamt undersöka möjligheten till att placera

den gravida arbetstagaren till riskfria arbetsuppgifter. Om omplacering inte heller är möjlig kan den gravida vara berättigad till ersättning (s k "förlängd graviditetspenning") från Försäkringskassan.

Gravida egenföretagare

Egenföretagare omfattas av samma lagstadgade skydd mot risker i arbetsmiljön. Skillnaden är att den gravida kvinnan själv ansvarar för åtgärder eller anpassningar för att minimera riskerna. Ibland är riskerna inbyggda i själva verksamheten och går inte att rimligen undvika. Då har även egenföretagare rätt till ersättning från Försäkringskassan. Försäkringskassan önskar att riskerna styrks av en arbetsmiljöspecialist (specialistläkare inom arbetsmedicin, arbets- och miljömedicin eller yrkes- och miljömedicin, alternativt yrkeshygieniker som arbetar på en arbetsmedicinsk klinik). Gravida egenföretagare bör därför kontakta närmaste arbets- och miljömedicinska klinik för hjälp med intygande av arbetsmiljöriskerna.

Var god se sista sidan för kontaktuppgifter till klinikerna.



Vanligt förekommande arbetsmiljörisker under graviditet

Risikfaktor	Exponerade yrken/branscher	Rapporterade risker hos foster och/eller moder	Kommentar
Buller > 80 dB(A) samt impuls ljud	Flertalet fabriks- och verkstadsarbeten. Byggarbete Trafikarbete Militären Barnomsorg Musiker	Hörselproblem hos fostret. Lägre födelsevikt Tillväxthämning hos fostret. Graviditetsdiabetes Graviditetshypertoni, havandeskapsförgiftning Stresspåslag	Exponering överskridande 80 dB(A) och impuls ljud avråds under hela graviditeten.
Helkroppsvibrationer $\geq 0,5 \text{ m/s}^2$	Maskin- och fordonsförare inom fr.a. skogs- och jordbruk, bygg- och transportverksamhet. Byggnadsarbete.	För tidig födsel vid exponering i senare delen av graviditeten.	Ofta som kombinationsexponering med buller och tung fysisk belastning.
Fysisk belastning: Tunga lyft Långvarigt stående >2,5 timmar/dag	Vård-/omsorgsarbete Varutransport Livsmedelsindustri Lagerarbete Byggarbete Hotell och restaurang	Frekventa (≥ 10 ggr/dag) tunga lyft (≥ 10 kg) ger ökad risk för missfall och för tidig födsel. Risk för för tidig födsel.	Riskbedömningen ska ta hänsyn till typ av lyft (Ytterläge? Otympig börda?) och fysisk förändring av kroppen under senare graviditet. Under de sista 60 dagarna kan den blivande modern själv söka graviditetsspenning hos Försäkringskassan.
OSA: Stress: psykiska påfrestningar, psykisk uttröttnings, konflikter, trakasserier, mobbing, m fl	Vanligast i yrken med mycket kontakt med människor.	Ökad risk har rapporterats för atopiskt eksem och astma hos barnet. Viss risk för för tidig födsel, låg födelsevikt eller tillväxthämning hos fostret.	Fåtal studier om effekterna av arbetsrelaterad stress och ingen entydig bild om hur den påverkar graviditeten.
Hot och våld	Akutvård Psykiatrisk vård Geriatrisk vård Skola, Socialarbetare Polis Kontrollant Vakt, Arbete med stora djur	Risk för fysiskt trauma.	Omplacering eller förlängd graviditetsspenning vid betydande risk för trauma.

Risikfaktor	Exponerade yrken/branscher	Rapporterade risker hos foster och/eller moder	Kommentar
<p>Smittämnen: CMV (cytomegalovirus)</p> <p>Femte sjukan (erythrovirus)</p> <p>SARS-CoV-2</p>	Vård- och omsorg, förskola/skola, andra yrken innebärande nära kontakt med människor eller djur.	<p>Neurologiska skador hos fostret om infekterat.</p> <p>Risk för missfall.</p> <p>För tidig födsel.</p>	<p>Se även inledande text om förbud för rubella och toxoplasma.</p> <p>Mer info om olika smittämnens påverkan finns på: www.infpreg.se</p> <p>Gravida ska inte exponeras efter v 20.</p>
Joniserande strålning	Vård, Kärnkraft Flyg Gruvarbete Forskning Processindustri: materialkontroll, kontroll av nivåer i tankar och pannor, tjocklekskontroll av papper.	<p>Försenad mental utveckling (v 8–15), vid stråldos > 0,5 Gy.</p> <p>Risk för missbildningar (främst v 2–8), vid stråldos > 0,5 Gy.</p> <p>Tröskeldos = 0,1Gy, därunder inga icke-cancer effekter observerade.</p> <p>Viss riskökning för cancer hos barnet. Ingen tröskeldos för cancer, men risken proportionell mot stråldosen.</p>	<p>Se Strålskyddslagen (2018:396, 4 kap §7–11).</p> <p>Omplacering under hela graviditeten, vid önskemål.</p> <p>Annars planering av arbetet så att dosen till fostret inte överstiger 1 mSv under resten av graviditeten.</p>
<p>Obekväma arbetstider: Skiftarbete</p> <p>Nattarbete</p> <p>Långa arbetstider</p>	Vård och omsorg, Polis, Räddningstjänst Transportsektorn Restaurang/hotell, Nöjesbranschen Olika industrier, kraftverk.	<p>För tidig födsel, tillväxthämning hos fostret, graviditetshypertoni, havandeskapsförgiftning.</p> <p>Missfall Hypertoni, framför allt hos gravida med fetma.</p> <p>Missfall, för tidig födsel, låg födelsevikt.</p>	<p>Låg eller mycket låg evidensstyrka enligt en översiktsstudie från 2019.</p> <p>Evidens från två stora kohortstudier från Danmark.</p> <p>Låg evidensstyrka, enligt översiktsstudien från 2019.</p>

Risikfaktor	Exponerade yrken/branscher	Rapporterade risker hos foster och/eller moder	Kommentar
Lösningsmedel	Målare Sprutlackerare, Sanering och städ, Bilvård Kemtvätt, avfettning, kemiskt laboratorium	Missfall Missbildningar (läpp- och gomspalt, missbildningar i hjärta och nervsystem). Vissa lösningsmedel är cancerogena, mutagena och reproduktionsstörande. Bensen: risk för blodcancer hos barn.	Gravida avrådes från arbete med måttlig eller höggradig exponering (över 1/10 av det hygieniska gränsvärdet för lacknafta).
Pesticider, främst gruppen organofosfater	Jordbruk Trädgårds- och parkarbete Florist Skadedjursbekämpning	Tidig exponering kan ge hämmad fostertillväxt under andra graviditets-trimestern. Påverkan på fostrets neurologiska utveckling.	Exponering sker i omgivningsmiljön också, via luft, vatten, föda.
PAH och avgaser	Väg-/tunnelarbete Brandsanering Sotare Gruvarbete Fordonsservice Räddningstjänst	Tillväxthämning Låg födelsevikt Graviditetshypertoni Havandeskapsförgiftning Medfödda hjärtfel, vid hög PAH-exponering i tidig graviditet.	Exponeringen är mest studerad i den allmänna miljön (trafikrelaterad). Yrkesexponering kan vara betydligt högre.
Svetsrök	Metallverkstad Smide Plåtslagare Bygg- och installationsarbeten Processindustri	För tidig födsel. Låg födelsevikt.	Data från en svensk kohortstudie från 2019. Höggradig exponering bör undvikas.
Metaller, främst: Bly (Pb) Kadmium (Cd) Kvicksilver (Hg) Arsenik (As)	Stålindustrin Metallsmältverk Gruvindustri Elektronikåtervinning Laboratoriearbete Tandvård (Hg)	Stör främst nervsystemets utveckling (Pb, organiska Hg-föreningar). Tillväxthämning (Pb, Cd) Låg födelsevikt (Pb, Cd, As). Missfall, dödföddhet (As).	Exponering sker även i omgivningsmiljön, exempelvis: organiska Hg-föreningar i fisk, oorganiskt Hg i amalgamtandfyllningar, Cd i tobaksrök, As i dricksvatten.

Riskfaktor	Exponerade yrken/branscher	Rapporterade risker hos foster och/eller moder	Kommentar
Oljedimma	Maskinoperatör i olika industrier.	Tillväxthämning Låg födelsevikt. Medfödda hjärtfel.	Enligt en stor kohortstudie från Sverige 2019. Vid exponering i tidig graviditet.
Damm: Organiskt	Jordbruk Djurhållning< Bageri< Trä-, pappers- och textilindustri	För tidig födsel. Låg födelsevikt. Tillväxthämning	Vid höggradig exponering, enligt kohortstudie från Sverige 2019
Oorganiskt: -järnpartiklar	Metallbearbetning	Tillväxthämning Låg födelsevikt. För tidig födsel.	Data från svensk kohortstudie 2019

Obs! Tabellen listar endast de vanligaste yrkesmässiga exponeringarna som kan vara skadliga under graviditet. Riskbedömningar skall dock göras för samtliga arbetsmiljöfaktorer och processer listade i bilagan till AFS 2007:5 "Gravida och ammande arbetstagare".

Förkortningar och ordlista:

AFS	Arbetsmiljöverkets författningssamling
OSA	Organisatorisk och social arbetsmiljö
Atopi	Benägenhet att få allergiska besvär, t.ex. eksem, hösnuva eller allergisk astma
Gy	Gray: enhet för absorberad stråldos
mSv	milliSievert: enhet för "stråldos"
PAH	Polycykliska aromatiska kolväten

Sammanfattning till den blivande mamman:

Så fort du vet om att du är gravid bör du berätta detta för din arbetsgivare. Vissa riskfaktorer har störst inverkan i början av graviditeten och det är viktigt att din arbetsgivare får möjlighet att tidigt förhindra skadlig exponering för ditt foster. Arbetsgivaren är skyldig att skyndsamt genomföra en riskbedömning och vidta åtgärder för att minimera riskerna så snart denne fått reda på att du är gravid. Arbetsgivaren kan få stöd i sin riskbedömning av företagshälsovården.

Om du är egenföretagare vänd dig till närmaste arbets- och miljömedicinska klinik (se kontaktuppgifter nedan) för att få hjälp med riskbedömning och eventuellt utfärdande av intyg till Försäkringskassan.

Läs mer:

Arbetsmiljöverkets författningssamling och råd vid utredning av graviditetsrisker: www.av.se

Strålsäkerhetsmyndighetens författningssamling: www.stralsakerhetsmyndigheten.se

Information om infektioner under graviditet: www.infpreg.se

Försäkringskassan:
www.forsakringskassan.se

Arbets- och miljömedicinska kliniken i Uppsala: www.amm uppsala.se

Arbets- och miljömedicinska kliniker i Sverige

Umeå (Norrbotten, Västerbotten, Västernorrland, Jämtland)

E-post: amm@regionvasterbotten.se

Telefon: 090 - 785 27 28

Hemsida: <https://www.regionvasterbotten.se/>

[for-vardgivare/behandlingsstod-och-vardriktlinjer/remittentinformation/arbets-och-miljomedicin](https://www.regionvasterbotten.se/for-vardgivare/behandlingsstod-och-vardriktlinjer/remittentinformation/arbets-och-miljomedicin)

Uppsala (Uppsala, Gävleborg, Dalarna)

E-post: amm uppsala@akademiska.se

Telefon: 018-617 14 75

Hemsida: <http://www.amm uppsala.se>

Örebro (Värmland, Örebro, Västmanland, Södermanland)

E-post: amm@regionorebrolan.se

Telefon: 019 - 602 24 69

Hemsida: <https://www.regionorebrolan.se/amm>

Stockholm (Stockholm, Gotland)

E-post: camm.slso@sll.se

Telefon: 08 - 123 400 00

Hemsida: <https://camm.sll.se/>

Linköping (Östergötland, Jönköping, Kalmar)

E-post: amm@regionostergotland.se

Telefon: 010 - 103 14 41, 010 - 103 14 42

Hemsida: <https://vardgivarwebb.regionostergotland.se/Startsida/Verksamheter/HMC/Arbets--och-miljomedicin/>

Göteborg (Västra Götaland)

E-post: amm@amm.gu.se

Telefon: 031 - 342 30 40

Hemsida: <http://www.amm.se/>

Göteborg/Lund (Halland)

E-post: amm@amm.gu.se, amm@skane.se

Telefon: 031 - 342 30 40, 046 - 17 31 85

Hemsida: <http://www.amm.se/> - <https://sodrasjukvardsregionen.se/amm/>

Lund (Kronoberg, Blekinge, Skåne)

E-post: amm@skane.se

Telefon: 046 - 17 31 85

Hemsida: <https://sodrasjukvardsregionen.se/amm>

