

## 10 vragen en tips over zwangerschap

(Inspiratiebron: <https://www.arbovitale.nl/werknemer/verlof-bij-zwangerschap>)

### 1. Hoe lang duurt mijn zwangerschapsverlof?

- Rond de bevalling heeft u recht op 16 weken verlof. Tijdens deze periode wordt het loon gewoon doorbetaald. De zogenoemde zwangerschap- en bevallingsuitkering wordt betaald door de overheid en meestal uitgekeerd via de werkgever.
- Valt u ruim voor je bevalling uit op het werk? Dan is het belangrijk om te laten beoordelen of het verzuim verband houdt met je zwangerschap. Is dat inderdaad het geval, dan kan uw werkgever een uitkering aanvragen via het UWV. Als de ziekte losstaat van de zwangerschap, gelden de normale regels voor verzuim. U werkgever moet dan zelf het loon gewoon doorbetalen.
- Als u zes weken voor de verwachte bevallingsdatum uitvalt, gaat automatisch direct het zwangerschapsverlof in.

### 2. Kan mijn werk worden aangepast tijdens mijn zwangerschap of na mijn bevalling?

- Uw werkgever moet ervoor zorgen dat u veilig en gezond kunt werken tijdens de zwangerschap en de periode dat u borstvoeding geeft.
- Uitgangspunt is dat u zo veel mogelijk uw eigen werk blijft doen. Als dit niet mogelijk is, kunnen de werkzaamheden of werktijden worden aangepast. Uw werkgever is hier wettelijk toe verplicht.
- Heeft u vragen over de arbeidsomstandigheden tijdens of na de zwangerschap, dan kunt u een afspraak maken met de bedrijfsarts.

### 3. Op welke zaken heb ik recht tijdens mijn zwangerschap?

- Uw werkgever moet het werk, de werkplek, de werkmiddelen en de productie- en werkmethode zo inrichten of aanpassen dat het werk geen gevaren met zich mee kan brengen voor uzelf of uw ongeboren kind.
- Als uw werkgever de mogelijke gevaren niet of onvoldoende kan wegnemen, kan het werk worden aangepast. In het uiterste geval krijgt u tijdelijk ander werk aangeboden of hoeft u tijdelijk niet te werken.
- Ook moet uw werkgever zorgen voor:
  - Regelmatige werk- en rusttijden;
  - Extra pauzes, die maximaal 1/8 van de werktijd in beslag mogen nemen;
  - Een geschikte, afsluitbare ruimte om te rusten (met bed of rustbank);
  - Geen onregelmatig werk, overwerk en nachtdiensten;
  - Tijd of ruimte voor noodzakelijk zwangerschapsonderzoek (onder werktijd). Uw loon wordt doorbetaald voor bezoek aan een verloskundige of gynaecoloog inclusief de benodigde reistijd. U heeft hier tot 6 maanden na de bevalling recht op.
- Als u vragen heeft over uw arbeidsomstandigheden tijdens of na de zwangerschap, kunt u een afspraak maken met de bedrijfsarts.

Arbocatalogus Architecten!

#### **4. Hoeveel mag ik tillen tijdens en net na mijn zwangerschap?**

- Beperk handmatig tillen van gewichten tijdens de zwangerschap en tot 3 maanden na de bevalling zo veel mogelijk.
- Is tillen toch nodig, dan moet het in één handeling te tillen gewicht minder zijn dan 10 kilo;
- Vanaf de 20ste week van de zwangerschap mag u niet vaker dan tien keer per dag maximaal 5 kilo tillen;
- Vanaf de 30ste zwangerschapsweek mag u niet vaker dan vijf keer per dag maximaal 5 kilo tillen.

#### **5. Mag ik borstvoeding geven onder werktijd?**

- U mag onder werktijd borstvoeding geven of kolven totdat uw kindje 9 maanden oud is.
- U mag hiervoor uw werk zo vaak en zo lang onderbreken als nodig is, tot maximaal 25% van uw werktijd.
- Uw werkgever is verplicht hierbij uw loon door te betalen. Het is verstandig om voor de start van uw zwangerschapsverlof goede afspraken over borstvoeding te maken met uw werkgever.

#### **6. Is een kolfruimte op het werk verplicht?**

- Uw werkgever moet een geschikte, afgesloten ruimte beschikbaar stellen voor het voeden en kolven.
- Als dit niet mogelijk is, mag u zelf een plek regelen of kunt naar de baby toegaan.
- Het is verstandig om hierover voor de start van uw zwangerschapsverlof goede afspraken te maken met uw werkgever.

#### **7. Waar moet een kolfruimte aan voldoen?**

- Het belangrijkste is dat de ruimte privacy geeft en hygiënisch is, zodat u zich kunt ontspannen. U kunt bijvoorbeeld een vergaderruimte of spreekkamer gebruiken.
- Een koelkast, een wasbakje en een kraan met warm en koud water zijn handig.
- Overleg bij voorkeur voor uw zwangerschapsverlof met uw werkgever wat een geschikte ruimte zou kunnen zijn.

#### **8. Wat zijn mijn rechten bij terugkeer op het werk?**

- Uw werkgever moet het werk, de werkplek, de werkmiddelen en de productie- en werkmethode(n) zo inrichten of aanpassen dat het werken geen gevaren met zich mee kan brengen voor uw veiligheid en gezondheid en/of die van uw kind.

- Het werk en de werkomstandigheden mogen geen terugslag veroorzaken op het geven van borstvoeding.
- Ook moet uw werkgever tot 6 maanden na de bevalling zorgen voor:
  - Regelmatige werk- en rusttijden;
  - Extra pauzes, die maximaal 1/8 van je werktijd in beslag mogen nemen;
  - Een geschikte, afsluitbare ruimte om te rusten of te kolven (met bed of rustbank);
  - Geen onregelmatig werk, overwerk en nachtdiensten.
- Als uw werkgever de mogelijke gevaren niet of onvoldoende kan wegnemen, moet uw werk worden aangepast. In het uiterste geval krijgt u tijdelijk ander werk aangeboden of hoeft u tijdelijk niet te werken.
- Als u vragen heeft over uw arbeidsomstandigheden tijdens of na de zwangerschap, kunt u een afspraak maken met de bedrijfsarts.

### **9. Heb ik recht op ouderschapsverlof?**

- Het recht om ouderschapsverlof op te nemen is wettelijk vastgesteld. De Rijksoverheid vindt dat iedere ouder de kans moet krijgen om voldoende tijd te besteden aan de zorg en opvoeding van de kinderen. Dit recht is ook vastgelegd in onder meer de Europese richtlijn over ouderschapsverlof.
- Uw werkgever mag in principe uw aanvraag om ouderschapsverlof niet weigeren. Hij mag dat alleen als uw verlof het bedrijf ernstig in de problemen brengt. In dat geval spreekt uw werkgever een andere verdeling van de verlofuren met u af.
- Uw recht op ouderschapsverlof bedraagt 26 maal het aantal uren dat u per week werkt. Bij een tweeling heeft u recht op tweemaal ouderschapsverlof.

### **10. Hoe zorg ik voor een goede werk/privé balans?**

- Zeker in de eerste periode na een zwangerschapsverlof kan de combinatie van carrière en gezin een behoorlijke uitdaging zijn. Vaak is het in het begin nog zoeken naar de juiste balans.
- Loopt u hierbij tegen blijvende knelpunten aan en worden die niet opgelost, dan kan dit je prestaties nadelig beïnvloeden en op den duur zelfs leiden tot uitval.
- Bespreek dit soort knelpunten met uw leidinggevende en probeer samen tot een oplossing te komen.
- Ook professionele begeleiding kan helpen. Vaak is een duwtje in de rug al voldoende om problemen te voorkomen. Je kunt hierbij denken aan coaching, back-in-shape training en voedingsadvies.