



# Hvordan fungere best mulig som gravid i arbeidshverdagen?

## «Tilrettelegging» er stikkordet

Graviditet er en tid med store fysiske og emosjonelle endringer, og det kan være krevende å kombinere dette med en aktiv arbeidshverdag. Likevel viser forskning og erfaring at med god tilrettelegging – både fysisk og psykisk – kan mange gravide stå i jobb i ulik grad helt fram til permisjon. Kunnskap om kroppens behov gjennom de ulike fasene av svangerskapet, kombinert med tett dialog med arbeidsgiver og helsefaglig støtte, er nøkkelen til en trygg og bærekraftig arbeidshverdag for den gravide.



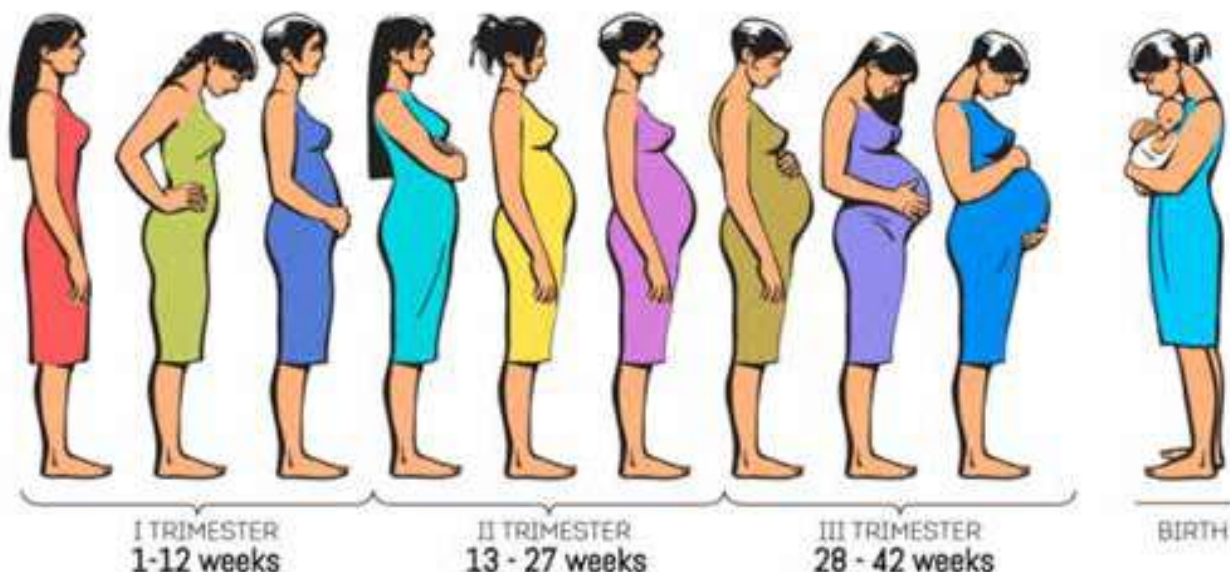
AV SIW ØSTERN SVARLIAUNET,  
KIROPRAKTOR

Graviditet deles ofte inn i fire trimester: de tre tradisjonelle trimesterne og det fjerde trimesteret, som

er perioden etter fødsel. Graviditet er ulikt fra kvinne til kvinne, og derfor vil også de ulike periodene av et svangerskap være forskjellige, men her er noen av de typiske symptomer som inntreffer i de ulike trimesterne. Første trimester (uke 1-12) preges ofte av tretthet, kvalme og hormonelle endringer. Andre

trimester (uke 13-27) er vanligvis en periode med mer energi, mens kroppen begynner å endre seg merkbart. Tredje trimester (uke 28-40) innebærer økt vekt, mange opplever ryggplager og følelsen av at alt er tungt og forberedelse til fødsel. Det fjerde trimesteret (de første tre månedene etter fødsel) er en tid med

# Pregnancy Week By Week



De ulike trimesterne i en graviditet.

fysisk restitusjon og tilpasning til foreldrerollen.

Bevissthet rundt disse fasene kan hjelpe deg som gravid og arbeidsgivere med å forstå behovene en gravid kvinne har gjennom svangerskapet. Graviditet er en tid med store fysiske og emosjonelle endringer, og det er viktig at arbeidsplassen tilrettelegger for den gravide arbeidstakeren.

Eksponeringer i arbeidsmiljøet kan blant annet føre til økt risiko for svangerskapskomplikasjoner, medfødte misdannelser, veksthemming hos fosteret, for tidlig fødsel og død-fødsel. Samtidig er mye av kunnskapen om arbeidsmiljø og helserisiko i svangerskapet usikker, og risikovurderingen på dette feltet er i stor grad preget av en føre-var-holdning (11).

I dag er forekomsten av sykemelding under graviditet høy blant europeiske gravide arbeidstakere, med en jevn økning de siste tiårene uten åpenbare forklaringer. Selv om de viktigste faktorene knyttet til sykemelding er graviditetsrelaterte helseproblemer (for eksempel bekken-, rygg- eller magesmerter, kvalme, sammentrekninger og søvnløshet), kan sykemelding også være relatert til arbeidsmiljøet (9). En annen hypotese er at graviditetssymptomer

kan være en indikator på underliggende årsaker. Derfor er årsakene til sykemelding under graviditet sammensatte. Noen studier ser sammenheng mellom sykemelding og arbeidsmiljøet, men sammenhengen mellom sykemelding og yrkesmessige risiko under graviditet

krever ytterligere grundige undersøkelser og forskning (8). I Norge står gravide for 1/3 av alle fraværsdager blant kvinner i alderen 20 til 39 år. Bare en liten del av dette fraværet skyldes komplikasjoner i graviditeten. Spørsmålet samfunnet må stille seg er: kunne mye av fraværet vært unngått med bedre tilrettelegging av arbeidsforholdene?



Vanlige symptomer i en graviditet.

## Arbeidsmiljøloven og tilretteleggingsplikt

Arbeidsmiljøloven inneholder flere bestemmelser som skal sikre en trygg arbeidssituasjon for gravide (2). Gravide og ammende arbeidstakere må under ingen omstendighet settes til arbeid når risikovurderingen viser at arbeidet kan medføre fare for forplantningsskade. Statens arbeidsmiljøinstitutt, STAMI, tilbyr gratis arbeidsmiljøvurdering for gravide på arbeidsplasser med kompliserte arbeidsmiljøforhold (10). I henhold til § 4-1 og § 4-6 har arbeidsgiver plikt til å tilrettelegge arbeidet slik at helse og sikkerhet ivaretas. Dersom en gravid arbeidstaker ikke kan utføre sine ordinære arbeidsoppgaver uten risiko for egen eller fosterets helse, skal arbeidsgiver finne alternative løsninger. Dette kan være omplassering, endrede arbeidsoppgaver eller tilpasninger i arbeidstid og arbeidsmengde.

Dersom det ikke er mulig å tilrettelegge arbeidet på en tilfredsstillende måte, kan den gravide ha rett til svangerskapsenger i henhold til folketrygdloven. Arbeidsgiver plikter også å gjennomføre nødvendige risikovurderinger for å identifisere mulige farer i arbeidsmiljøet som kan påvirke den gravide negativt. Her har nok vi som terapeuter mye å hjelpe den enkelte pasient med når det kommer til å tørre å stille krav, eller rett og slett våge å snakke med leder om tilstanden uten å være redd for negativ omtale eller tilbakemelding. Mange gravide kan fullføre arbeidsoppgaver langt inn i svangerskapet pga arbeidsoppgavene innebærer lite risiko og formen til mor er bra. Det er her de individuelle forskjellene viser seg fra mor til mor, men også fra svangerskap til svangerskap, og må deretter tilpasses den enkelte. For noen gravide er det plager som kvalme og oppkast som fører til sykmelding fra jobb en periode, mens for andre er det fravær grunnet smerter og ubehag i muskler og ledd som kunne tilpasses med redusert arbeid og individuell oppfølging med øvelser og behandling. Flere av disse med redusert sykmelding en periode med muskel- og skjelettplager kan med riktig veiledning øke arbeids-



*Prøv å unngå å sitte med bena i kryss da dette kan føre til stress på bekkenledd bak og symfysen foran.*

mengde og i flere tilfeller jobbe frem til permisjon.

Under følger det en rekke tiltak som kan forsøkes for å legge til rette for den gravide i ulike arbeidssituasjoner.

#### Ergonomiske tilpasninger

Mange gravide opplever rygg- og bekkenplager, noe som gjør det viktig å ha en ergonomisk tilrettelagt arbeidsplass. Dette kan innebære en bedre kontorstol eller hev- og

senk-pult som gir mulighet til å veksle mellom sittende og stående arbeid. Arbeidsstilling med riktig skjermhøyde for å unngå belastning på nakke og rygg og støtte for underarmene på bordet ved arbeid er viktig, også for de som ikke er gravide. For de som jobber i fysisk krevende yrker, kan det være nødvendig å redusere tunge løft eller gjøre arbeidsoppgavene mindre belastende.

Noen tips ved stillesittende arbeid:

- Prøv å varier mellom å sitte innerst på stolen med ryggen inntil ryggstøtten (gjør gjerne ekstra støtte bak i ryggen) og bena i en naturlig stilling rett frem med hele sålen i kontakt med gulvet (ikke kryss det ene benet over det andre), og å sitte på enden av stolen med hele sålen i kontakt med gulvet (dette vil føre til en bedre kroppsholdning og en naturlig svai i korsryggen).
- Bytt mellom å sitte og stå under kontorarbeid. Om dette er nytt for den gravide så start med 20 min ståperioder hver andre time og øk intervallene med 5 min om det føles bra.
- Ved oppreist posisjon vil det være lurt å tenke at tyngden skal treffe midt på foten (ikke på hælen eller tåballene), nøytral svai i korsrygg, lett aktivering av dyp kjerne (mage), lave og tilbaketrukket skuldre og hodet rett over skuldrene (ørene i linje med skuldrene) for å unngå feilbelastning i nakke, rygg og bekken.
- Sett gjerne på en alarm slik at du beveger deg hvert 45 min (eller oftere) for det kan være lett å glemme i en hektisk og travel arbeidshverdag.

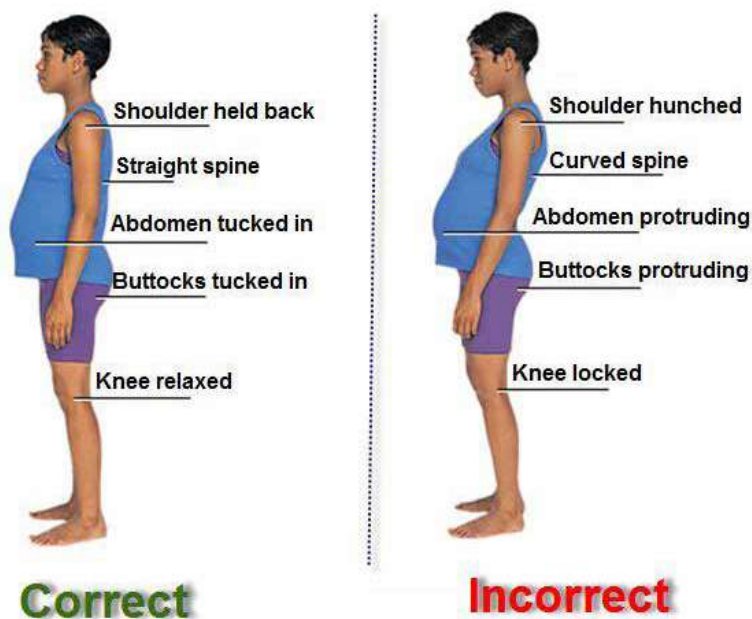
#### Planlegg pauser og beveg deg

Å unngå langvarige posisjoner og være ofte i bevegelse er viktig for at den gravide skal ha mindre i vondt muskler og ledd under graviditeten. Små bevegelser og korte pauser kan gjøre en stor forskjell og her er små tips som kan prøves:

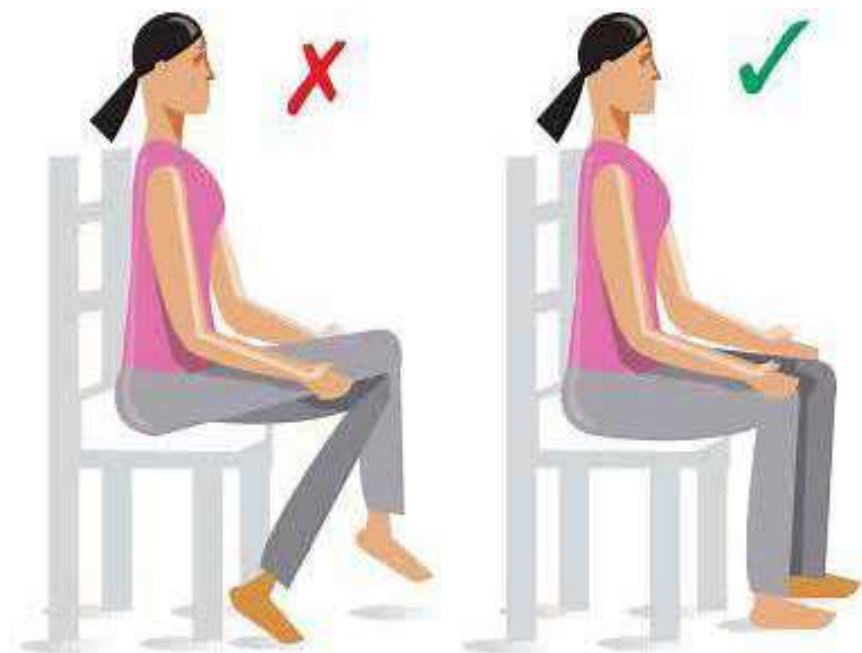
- Unngå langvarig sitting og statiske stillinger: Grunnet økt vekt, hormonforandringer og endret tyngdepunkt kan endring av posisjoner redusere langvarig belastning på et område og dermed



## Pregnancy Posture



Viktige tips for en god holdning under graviditeten.



*Sideliggende hvilestilling vil gi god pause for muskulatur rundt hele ryggspylen og avlaste den økte tyngden ned i bekken og bekkenbunns-muskulatur*

redusere følelsen av «slitenhet», stivhet og smerter i spesielt ofte korsrygg og bekken, eller stramhet og ubehag i legger og fotsåler.

- Endre posisjon, ligge på siden: Ved bruk av hjemmekontor og på enkelte arbeidsplasser kan det være mulighet for å legge seg ned på siden for å gi rygg- og bekkenmuskulatur en pause samt redusere tyngden ned i bekkenbunnen og bekkenet som oppstår i løpet av timer med jobb.
- Små gåturer på arbeidsplassen for å hente noe å drikke, prate med en kollega på andre siden av rommet eller en etasje ned. Ta gjerne et telefonmøte mens man beveger seg rundt på: dette vil redusere stivhet i ryggspylen og bekkenet samtidig som det opprettholder blodsirkulasjonen. Ubegag og følelsen av stramme sko ved å gå etter å ha vært i ro en stund kan komme av økt væske- og blodvolum i kroppen som kan føre til hevelser, spesielt i ekstremiteter.
- Enkle bevegelser og øvelser: Enkle øvelser for å bevege skuldre, nakke og ryggspylen kan lette på tunghet og følelsen av stivhet under og etter endt arbeidsdag. Ved å rulle på skuldre, rotere på nakke og rygg, presse skulderbladene sammen og krumme og svaie

ryggen sittende eller stående kan gjøre godt. Dette kan gjerne gjøres ofte, og en anbefaling er å sette på en alarm som forteller deg at det er på tide å bevege seg litt (f.eks. hvert 45 min om du har en stillesittende jobb).

Hold deg hydrert og spis næringsrik mat: Å drikke rikelig med vann gjennom dagen er ikke bare viktig for generell helse, men kan også bidra til å forhindre dehydrering, som kan føre til muskelkramper og ubegag ved sitting.

Graviditet er en fysiologisk fase hvor kroppen gjennomgår en rekke endringer for å legge til rette for fosterets vekst og utvikling. I denne perioden endres kroppens væskebalanse på grunn av en økning i total mengde kroppsvann. Blodvolumet begynner gradvis å øke fra uke 6–8 av svangerskapet og når en topp mellom uke 32–34, med en økning på 30–45 %. Totalt blodvolum øker med omtrent 1200–1800 mL sammenlignet med nivået før graviditeten som er ca 5 liter blod hos en kvinne (7). I løpet av svangerskapet øker også plasmavolumet som også fører til økt behov for væskeinntak. Ved økt respirasjon i svangerskapet vil også utskillelsen av vann gjennom pusten vår øke, samtidig som

at gravide har økt behov for næring utover svangerskapet som også tilfører væske i kroppen vil dette også være med på å øke etterspørselen av vann.

- Andre trimester: ekstra 300 kcal/dag
- Tredje trimester: ekstra 450 kcal/dag (7)

Selv om vi vet lite om hvordan dehydrering påvirker både mot i barn i svangerskapet, er det noen studier som ser at utilstrekkelig væskeinntak under graviditet antas å være assosiert med spontanaborter, for tidlige fødsler og fosterskader, men her trengs det flere studier. Det som registreres i flere studier er at ved et lavt væskeinntak i graviditeten påvirker mengden med fostervann rundt fosteret (7).

### **Fleksibel arbeidstid**

Mange gravide opplever tretthet og svangerskapsrelaterte plager som kvalme eller svimmelhet. Fleksibel arbeidstid, mulighet for hjemmekontor eller kortere arbeidsdager kan bidra til å redusere belastningen. Arbeidsgiver bør tilrettelegge slik at den gravide kan jobbe på tidspunkter hvor hun føler seg mest opplagt, selv om dette kan være vanskelig og umulig i en del yrker. I noen situasjoner vil det være nødvendig med en gradert sykmelding for å kunne ha muligheten til å få til disse endringene en periode som må følges opp hos enten lege eller annet helsepersonell.

### **Tilpasning av arbeidsoppgaver**

I noen tilfeller kan det være nødvendig å justere arbeidsoppgavene.



*Trening med vekter for å opprettholde styrke og bevegelighet gjennom graviditeten.*



*Sideliggende hvilestilling vil gi god pause for muskulatur rundt hele ryggstøtten og avlaste den økte tyngden ned i bekken og bekkenbunnsmuskulatur.*

For eksempel kan gravide som jobber i helsesektoren unngå tunge løft eller arbeid med kjemikalier. Hvis arbeidsoppgavene ikke kan tilpasses på en trygg måte, har den gravide rett til svangerskapsenger dersom hun må slutte å jobbe. Her er NAV en instans å kontakte for den gravide for å få hjelp med tanke på svangerskapsenger om hun ikke kan jobbe.

#### **Tilrettelegging ved helseutfordringer**

Dersom den gravide har helseutfordringer som gjør det vanskelig å jobbe, kan hun få tilrettelagt arbeid etter avtale med arbeidsgiver og lege. Dette kan inkludere hyppigere pauser, redusert arbeidstid eller tilpassede arbeidsoppgaver.

#### **Rettigheter og dialog med arbeidsgiver**

Gravide arbeidstakere har rett til tilpasninger i henhold til arbeidsmiljøloven. Det er viktig å ha en god dialog med arbeidsgiver om behov og muligheter for tilrettelegging. I tilfeller der tilpasninger ikke er mulig, kan NAV være en støttespiller gjennom ordninger som svangerskapsenger.

Som behandlere ser vi mange som strekker sine egne grenser som gravid for å bevise arbeidsplassen at graviditet ikke er en sykdom og at det ikke er en hindring for å fullføre arbeidsoppgavene sine. Flere gravide blir ofte ikke hørt eller forstått når det kommer til plager eller tilrettelegging, og dessverre jobber nok en del gravide kvinner altfor lenge

og altfor mye før de skjønner at de må ta hensyn. Her gir kroppen gjerne beskjed med smerter og ubehag (nakke, rygg, bekken, symfyse, kramper etc), hodepine, svimmelhet eller økt intensitet av kynnere og smerter i mage og underliv. Her er det ikke for sent å sette inn tiltak for å få kroppen tilbake på rett kjø, men det er viktig for en behandler å alltid tenke på forholdet mellom den gravide og arbeidsgiver slik at disse situasjonene kanskje kan unngås eller i det minste redusere byrden av tidlig.

#### **Fysisk aktivitet under graviditet**

Ved å tilbringe tid ute i dagslys, bevege seg enten det er en gåtur, bevegelse i vann eller trene på et treningssenter vil føre til positive innvirkninger både fysisk og psykisk. Studier har vist at stillesittende gravide i andre og tredje trimester øker sjansen for depresjon både under og etter graviditeten (3, 4). Andre studier har vist at regelmessig fysisk aktivitet kan redusere risikoen



*Trening i et svangerskap kan bestå av alt fra kroppsvekttrening, svømming, gåturer, styrketrening eller andre former for aktivitet som ikke skaper plager og ubehag hos den gravide underveis eller i etterkant av trening/bevegelse.*

for for tidlig fødsel, svangerskapsforgiftning og svangerskapsdiabetes, samt forbedre mental helse (6).

Som behandlere er det viktig å oppfordre gravide til å bruke tiden utenom arbeid på mennesker som tilfører dem positiv energi, spise næringsrik mat, prioritere søvn samt lytte til kroppen om hva som føles bra og ikke.

Kvinner som regelmessig driver med høyintensiv aerob trening eller som var fysisk aktive før graviditet, kan fortsette disse aktivitetene under graviditet og i barselperioden. Observasjonsstudier av kvinner som trener under svangerskapet har vist fordeler som redusert risiko for svangerskapsdiabetes, keisersnitt og operative vaginale fødsler, samt kortere restitusjonstid etter fødsel (5).

Fysisk aktivitet kan også være en viktig faktor i forebygging av depressive lidelser i barselperioden. Trening under graviditet er forbundet med minimale risikoer og har vist seg å være fordelaktig for de fleste kvinner. Likevel kan noen justeringer i treningsrutinen være nødvendige på grunn av normale anatomiske og fysiologiske endringer, samt fosterets behov. I fravær av obstetriske eller medisinske komplikasjoner eller kontraindikasjoner, er fysisk aktivitet under graviditet både trygt og anbefalt, og gravide bør oppmuntres til å fortsette eller starte med trygge fysiske aktiviteter (5). Noen arbeidsplasser har en eller flere timer i uken satt av til fysisk aktivitet som virkelig kan utgjøre en forskjell om de utnyttes (både hos gravide og ikke gravide). Det å velge trapp foran heis, gå av ett busstopp før du skal eller sykle til jobb vil øke den daglige aktiviteten som i seg har mange positive helseeffekter, men som også kan være med på at den gravide arbeidstakeren kan stå lenger i jobb der det er mulig og forsvarlig.

Tilrettelegging i arbeidslivet for gravide handler om å sikre en trygg og god arbeidshverdag, både for den gravide og for virksomheten. En inkluderende og fleksibel tilnærming bidrar til trivsel og helse for alle parter.