



Maternidad saludable en el trabajo

Del derecho al hecho

**Amatasun
osasuntsua lanean**
Eskubidea, izatetik betetzera

Vivir la maternidad... en el trabajo



El embarazo y la lactancia natural son periodos de la maternidad que transcurren con normalidad en la mayoría de las trabajadoras.

No obstante, algunas condiciones laborales pueden afectar a su salud, al curso del embarazo, al crecimiento y desarrollo fetal o la lactancia natural.



Amatasuna bizi duten langile gehienek normaltasunez igarotzen dituzte haurdunaldia eta edoskitzaro naturala.

Halere, laneko baldintza batzuek eragina izan dezakete haien osasunean, haurdunaldiaren martxan, umekiaren hazkundean eta garape-nean edota bularra ematerakoan.

El cuerpo cambia

- Aumenta el volumen corporal.
- Se eleva la frecuencia cardíaca y respiratoria.
- Cambia el centro de gravedad.
- Aumenta la fatiga y la somnolencia.
- Se producen molestias lumbares.
- Se incrementa la frecuencia urinaria.
- Cambios en el estado de ánimo.



Gorputza aldatu egiten da

- Gorputzaren bolumena handitzen da.
- Bihotzaren eta arnasaren frekuentzia handitzen da.
- Grabitate zentroa aldatzen da.
- Neke handiagoa eta logura izaten da.
- Gerrialdeko mina izaten da.
- Sarriago egin behar izaten da pixa.
- Aldarte aldaketak izaten dira.

Amatasuna bizitzea... lanean

Condiciones laborales que pueden afectar



Durante el embarazo...

- Adoptar posturas forzadas o incómodas.
- Estar de pie o sentada mucho tiempo.
- Levantar cargas pesadas o movilizar personas.
- Exposición a sustancias químicas peligrosas.
- Trabajo nocturno y a turnos, jornadas largas, carga de trabajo elevada, exigencias emocionales, violencia en el trabajo...
- Exposición a radiaciones, ruido elevado, vibraciones, agentes biológicos, temperaturas extremas.

Haurdunaldian...

- Jarrera behartuak edo deserosoak.
- Luzaroan zutik edo eserita egotea.
- Zama astunak altzatzea edo pertsonak mugitzea.
- Gai kimiko arriskutsuekiko esposizioa.
- Gauaz eta txandaka lan egitea, lanaldi luzeak, lan zama handia, eskakizun emozionalak, laneko indarkeria...
- Hauekiko esposizioa: erradiazioak, zarata handia, bibrazioak, eragile biologikoak, muturreko tenperaturak.

... y durante la lactancia natural

- Exposición a sustancias químicas peligrosas.
- Temperaturas extremas.
- Trabajo nocturno y a turnos, jornadas largas, carga de trabajo elevada, exigencias emocionales...



...eta bularra emateko garaian

- Gai kimiko arriskutsuekiko esposizioa.
- Muturreko tenperaturak.
- Gauaz eta txandaka lan egitea, lanaldi luzeak, lan zama handia, eskakizun emozionalak..

Kalte egin dezaketen lan baldintzak

Qué hacer



Solicitar información

Si piensas quedarte embarazada o ya lo estás solicita información en tu empresa sobre:

- Riesgos para la maternidad que existen en tu puesto de trabajo.
- Medidas preventivas que debe tomar la empresa para evitar esos riesgos.
- Posibles alternativas si no se pueden evitar los riesgos.

Argibideak eskatu

Haurdun gelditzeko asmoa baduzu edo dagoeneko haurdun bazaude, havei buruzko argibideak eska itzazu zure enpresan:

- Zure lanpostuan dauden amatasunerako arriskuak.
- Arrisku horiek saihesteko, enpresak hartu beharreko prebentzio neurriak.
- Bestelako irtenbideak, arriskuak saihesterik ez bada.

¿A quién preguntar?

- A la persona responsable de prevención de riesgos laborales de tu empresa.
- A delegados/as de prevención o representantes sindicales.
- Al personal técnico y médico del Servicio de Prevención.
- Al Servicio de Salud Laboral del Instituto de Salud Pública y Laboral de Navarra.



Nori galdetu?

- Zure enpresako laneko arriskuei aurrea hartzeko arduradunari.
- Prebentzioko delegatuei edo ordezkari sindikalei.
- Prebentzio Zerbitzuko langile teknikoei eta osasun langileei.
- Nafarroako Osasun Publikoaren eta Lan Osasunaren Institutuko Lan Osasunaren Zerbitzuari.

Zer egin?

Recuerda...

Estás protegida por la legislación y tienes derecho...

A que las condiciones de tu puesto de trabajo no influyan de manera negativa en tu maternidad. (Artículos 14 y 26 de la Ley 31/1995).

A que tu empresa te informe sobre los riesgos para la maternidad que puedan existir en tu puesto de trabajo y las medidas preventivas para evitarlos. (Artículo 18 de la Ley 31/1995).

Legeriak babesten zaitu eta eskubidea duzu...

Zure lanpostuko baldintzek ez diezaioten kalte egin zure amatasunari. (31/1995 Legearen 14. eta 26. artikulua).

Zure enpresak informa zaitzan zure lanpostuan izaten ahal diren amatasunerako arriskuez eta horiek saihesteko prebentzio neurriez. (31/1995 Legearen 18. artikulua).

Gogoan izan!

Lan Osasunaren Zerbitzua
Servicio de Salud Laboral

Tel. 848 423 750
insl@navarra.es

Polígono Landaben, Calles E y F - 31012 Pamplona/Iruña
www.insl.navarra.es