

# Maternidad saludable en el trabajo

## Del derecho al hecho



# 1

## El embarazo y la lactancia natural

Son periodos de la maternidad que transcurren con normalidad en la mayoría de las trabajadoras, pero algunas condiciones laborales pueden afectar a su salud, al embarazo o a la descendencia.



# 2

## Condiciones laborales que pueden afectar a la maternidad

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



# 3

## Recuerda que estás protegida por la legislación y tienes derecho a...

- Unas condiciones laborales que no influyan de manera negativa en tu maternidad.
- Recibir información, por parte de tu empresa, sobre los riesgos para la maternidad que puedan existir en tu puesto de trabajo y las medidas preventivas para evitarlos.