

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).

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



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.*

¿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.*



Maternidad saludable en el trabajo

Del derecho al hecho

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 a la lactancia natural.

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.*



Condiciones laborales que pueden afectar



... 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...*

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.*

