



Kinderwens, zwangerschap, borstvoeding en werk

Inhoudsopgave

- Wat is de gewenste situatie?
- Maatregelen
- Toelichting op de maatregelen
- Preventief Medisch Onderzoek (PMO)
- Aandachtspunten voor medewerkers



Goedgekeurd door Sociale Partners

Geactualiseerd en goedgekeurd door sociale partners, oktober 2026

Wordt ter goedkeuring aangeboden bij de NLA

Het werk kan risico's met zich meebrengen in de fase van de kinderwens, tijdens de zwangerschap - en in de periode van borstvoeding. Een belangrijk risico is dat bepaalde stoffen een gevaar kunnen opleveren voor de vruchtbaarheid of het (ongeboren) kind. Dat geldt voor mannen en vrouwen met een kinderwens.

Daarnaast kunnen vrouwen tijdens en vlak na de zwangerschap en ook het ongeboren kind extra risico's lopen. Deze risico's kunnen onder andere samenhangen met de lichamelijke belasting, de blootstelling aan gewasbeschermingsmiddelen en biociden, gevaarlijke stoffen, trillingen en lawaai.

Wat is de gewenste situatie?

- ✓ Het werk heeft geen nadelige invloed op medewerkers met een kinderwens, op de zwangerschap voor zowel moeder als ongeboren kind en op het pasgeboren kind van medewerkers die borstvoeding geven.
- ✓ Na de bevalling en herstelperiode wordt gelegenheid gegeven om borstvoeding te geven of af te kolven.

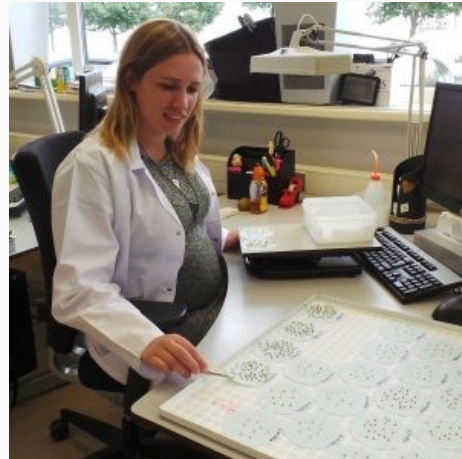
Maatregelen

Algemeen

- Stimuleer medewerkers met een kinderwens en zwangere medewerkers zich in een vroeg zo mogelijk stadium te melden, als in het werk risico's aanwezig kunnen zijn.
- Inventariseer in de RI&E welke werkzaamheden een risico vormen voor medewerkers met een kinderwens, zwangere vrouwen en in de periode van borstvoeding.
- Bespreek risico's met betrokkene(n). Maak duidelijke afspraken met de medewerker en collega's en zorg dat deze worden nagekomen.
- Zorg dat medewerkers minimaal aantoonbaar worden voorgelicht over:
 - het belang om een kinderwens en zwangerschap tijdig te melden;
 - de mogelijke gevaren in het werk in de drie fasen van de zwangerschap;
 - aanpassing van werk- en rusttijden;
 - arbeidsvoorwaardelijke consequenties;
 - de locatie en het gebruik van de aanwezige voorzieningen (rust-/voedingsruimte). Als die ruimte er niet is, moet de

medewerker tijd krijgen om op een andere plaats af te kolven of het kind te voeden.

Daarnaast verlangt de Arbowet dat de maatregelen in een bepaalde volgorde worden genomen, waarbij eerst naar de bron van het probleem wordt gekeken. Dit wordt de **arbeidshygiënische strategie** genoemd. Het is alleen toegestaan maatregelen van een lager niveau toe te passen als daar goede redenen voor zijn (technisch en uitvoerende redenen). Economische motieven mogen bij de verlaging van het niveau van maatregelen bij het werken met carcinogene, mutagene of reprotoxische stoffen geen rol spelen. Voor andere stoffen geldt een redelijkerwijs principe. Die afweging geldt voor elk niveau opnieuw. Als de maatregelen binnen een beheersingsniveau de risico's niet voldoende wegnemen, kunnen maatregelen uit verschillende niveaus gecombineerd worden.



→ (Bron)

- Voorkom dat medewerkers met een kinderwens worden blootgesteld aan gevaarlijke stoffen.
- Voorkom dat zwangere en borstvoeding gevende medewerkers worden blootgesteld aan arbeidsrisico's zoals gevaarlijke stoffen, fysieke belasting en trillingen en klimaatomstandigheden (lage en hoge temperaturen in de kas) die een gevaar vormen in de fasen van de zwangerschap.

→ (Collectief)

- Zorg voor een klimaat dat medewerkers stimuleert met een kinderwens en zwangere medewerkers zich in een vroeg zo mogelijk stadium te melden, als in het werk risico's aanwezig kunnen zijn. Rekening houdend - gezien de privacy gevoeligheid - met de keuzevrijheid van de medewerkers. EN:
- Geef na melding van de zwangerschap de zwangere medewerker voorlichting over de risico's op haar werkplek, bij wet geregelde voorzieningen (standaardvoorzieningen) en bepaal in overleg met de zwangere medewerker of en welke maatregelen wanneer genomen moeten worden. EN:
- Zorg voor maatwerk en laat vrouwen meebeslissen over welk werk zij wel kunnen en willen blijven doen in de periode van zwangerschap/borstvoeding. Het uitgangspunt is dat bij het nemen van aanvullende maatregelen het RAAK principe wordt toegepast. Zie toelichting op de maatregelen voor meer informatie. EN:
- Maak met de zwangere medewerker en met haar collega's concrete werkafspraken voor de komende periode, zodat helder wordt wie wat doet. EN:
- Neem maatregelen op tijd. EN:
- Voorkom overbelasting bij collega's. Bijvoorbeeld door het herverdelen van taken tussen collega's en/of voor tijdelijke vervanging te zorgen. EN:
- Zorg dat een ruimte beschikbaar is voor het nemen van rust in de zwangerschap en het geven van borstvoeding/om te



kolven. In deze ruimte staat een bed of rustbank en is van binnenuit af te sluiten. Zie [hier](#) voor specifieke richtlijnen. EN:

- Vraag advies aan een Arbodienst of een kerndeskundige bij gebrek aan kennis en/of twijfel over de te nemen maatregelen. EN:
- Wijs de medewerker - als je merkt dat de zwangerschap voor iemand een gevoelig onderwerp is - op de mogelijkheid de eigen (privé)situatie te bespreken met de bedrijfsarts.

→ (individueel)

- Pas werkzaamheden, bijvoorbeeld door de duur van blootstelling te beperken, en/of werk-/rusttijden aan. Als het beperken van de blootstellingsduur en/of het aanpassen van de werk- en rusttijden niet leidt tot een evenredige reductie van het risico wordt de mogelijkheid besproken van het tijdelijk aanbieden van ander werk. Bijvoorbeeld wanneer medewerkers worden blootgesteld aan hoge concentraties gevaarlijke stoffen.

→ (PBM)

- Afhankelijk van de uit te voeren werkzaamheden worden persoonlijke beschermingsmiddelen gedragen. Voor zwangere of borstvoeding gevende medewerkers gelden geen extra aanvullende maatregelen naast de reguliere maatregelen die voor alle medewerkers gelden.

Toelichting op de maatregelen

Voorlichting

Wijs bij algemene voorlichting indien het werk risico's met zich meebrengt in de fase van de kinderwens. Het gaat dan m.n. om gevaarlijke stoffen en gewasbeschermingsmiddelen en biociden.

Geef binnen twee weken (nadat je kennis hebt genomen van de zwangerschap) voorlichting en instructie aan zwangeren over de risico's van de arbeid tijdens zwangerschap en borstvoeding en de maatregelen die zijn genomen om de risico's te voorkomen. De inzet- en belastbaarheid van deze medewerkers vereist maatwerk in overleg met een leidinggevende, bedrijfsarts of andere bevoegden. Bied voorlichting en instructie aan in meerdere talen. Pictogrammen kunnen hierbij een visuele ondersteuning geven.

Hieronder is aangegeven welke maatregelen moeten worden genomen bij specifieke risico's.

Fysieke belasting

Voor zwangere medewerkers is een aantal verboden van toepassing. Zorg dat:

- tijdens de laatste drie maanden van de zwangerschap dagelijks niet meer dan eenmaal per uur wordt gehurkt, geknield, gebukt of staande voetpedalen worden bediend;
- tijdens de hele zwangerschap en de eerste drie maanden erna niet meer dan 10 kilogram wordt getild/gedragen (in één handeling);
- vanaf de 20e week niet meer dan 5 kilogram wordt getild en of gedragen (max. 10 keer per dag);
- vanaf de 30e week niet meer dan 5 kilogram wordt getild en of gedragen (max. 5 keer per dag).

Gewasbeschermingsmiddelen en biociden en gevaarlijke stoffen

Het is voor vrouwen die zwanger zijn of die borstvoeding geven verboden te werken met stoffen en mengsels die voor de voortplanting schadelijk zijn.



- Zorg dat geen blootstelling plaatsvindt voor de voortplanting schadelijke stoffen. Deze zijn te herkennen aan de volgende gevaarszinnen (H-zinnen): 360, 360F, 360D, 360FD, 360Fd, 360fD, 361, 361f, 361d, 361fd, 362.

Biologische agentia

Het is voor vrouwen die zwanger verboden werkzaamheden te verrichten waarbij zij kunnen worden blootgesteld aan Toxoplasma.

- Zorg dat geen blootstelling plaatsvindt aan toxoplasmose b.v. reinigen van de kattenbak (muizenbestrijding) of in mogelijk besmette grond.

Trillingen

Het is voor vrouwen die zwanger zijn verboden te worden blootgesteld aan schadelijke lichaamstrillingen.

- Zorg dat zwangeren niet worden blootgesteld aan lichaamstrillingen of schokken met een versnelling van meer dan 0.25 m/s².

Lawaai (AB Artikel 6.29c)

Het is verboden dat een zwangere medewerker wordt blootgesteld aan equivalente geluidsniveaus boven de 80 dB(A) en piekgeluiden boven de 135 dB(C) ofwel 112 Pa

- Zorg dat zwangeren niet worden blootgesteld aan lawaaiig werk (dagdosis max.80 dB(A)).

Klimaat

Voorkom dat een zwangere medewerker werkzaamheden verricht onder extreme temperaturen (hitte, kou).

Werk- en rusttijden

Zie [artikel 4.5 Arbeidstijdenwet](#).

Kort samengevat: Bij het verrichten van werkzaamheden moet rekening worden gehouden met de specifieke omstandigheden van de zwangere medewerker.

Extra pauzes

De zwangere medewerker heeft recht op een of meer pauzes naast de normale pauzes.

- In totaal maximaal 1/8e deel van de werkdag (bij een werkdag van 8 uur is dat dus in totaal 1 uur extra pauze).
- Deze extra pauzes worden als werktijd gezien.

Regelmaat

De zwangere medewerker heeft recht op een stabiel en regelmatig werkrooster. Dit betekent dat werk- en rusttijden zoveel mogelijk hetzelfde moeten blijven.

Maximale werktijden

18 jaar of ouder:

- 10 uur per dienst (werkdag).
- Gemiddeld 50 uur per week over een periode van 4 weken.
- Gemiddeld 45 uur per week over een periode van 16 weken.

Nachtdiensten

De zwangere medewerker wordt niet verplicht om nachtdiensten te draaien.



Medische controles

De zwangere medewerker wordt in de gelegenheid gesteld zwangerschapscontroles (zoals bij de verloskundige of gynaecoloog) te bezoeken met behoud van loon.

Geen andere afspraken mogelijk

De werkgever maakt geen afspraken die nadelig zijn voor de zwangere medewerker ten aanzien van bovenstaande.

Overige risico's

Voor de overige arbeidsrisico's zoals duwen en trekken, werken bij warm weer, koude en werkstress, e.d. regelt de wet geen specifieke richtlijnen. De inzet- en belastbaarheid van deze medewerkers vereist maatwerk in overleg met een leidinggevende, bedrijfsarts of andere bevoegden.

Persoonsgebonden risicofactoren

Tijdens de zwangerschap en na de bevalling kunnen problemen en ziektes optreden die invloed hebben op de belastbaarheid van de vrouw, ook in het werk. De zwangere of pas bevallen vrouw krijgt van de bedrijfsarts het advies haar werk- of werktijden aan te passen. Deze persoonsgebonden risicofactoren kunnen op 4 manieren ontstaan, als gevolg van:

1. Een chronische ziekte of eerder gezondheidsklachten, denk aan suikerziekte, rugklachten, een hoge bloeddruk of een depressie.
2. Gezondheidsproblemen tijdens een vorige zwangerschap, zoals bijvoorbeeld HELLP syndroom, suikerziekte of een te vroeg geboren kind.
3. Gezondheidsklachten of aandoeningen tijdens de huidige zwangerschap: het kind groeit niet goed, een meerlingzwangerschap, of er is sprake van hoge bloeddruk, of erge vermoeidheid.
4. Gezondheidsklachten of aandoeningen tijdens de eerste maanden na de bevalling: denk aan bekkenklachten, problemen met de schildklier, de gevolgen van een gecompliceerde bevalling of een depressie na de bevalling.

RAAK principe

Het RAAK principe staat voor:

1. **R**isico's wegnemen binnen de eigen functie en de eigen werkplek
2. **A**anpassen van het werk en/of aanpassen van de werk- en rusttijden
3. **A**nder werk
4. **K**eerpunt in de aanpak, namelijk vrijstellen van werk

Als de medewerker (deels) arbeidsongeschikt is wegens zwangerschap of bevalling, kan de werkgever voor haar een ziektewetuitkering aanvragen bij het UWV. Klik [hier](#) voor meer informatie.

Welke maatregelen mogelijk zijn, wordt sterk bepaald door de aard van het werk en de grootte van de organisatie. Als een organisatie tot de conclusie komt dat maatregelen op niveau 1, 2, en 3 redelijkerwijs niet genomen kunnen worden en het werk zo veel risico's met zich meebrengt voor de zwangerschap, het ongeboren kind, de borstvoeding of de gezondheid van de zwangere medewerker zelf dat het nodig is het werk te staken, dan kan een beroep worden gedaan op de Ziektewet. Dit is echter een uiterste maatregel.

Preventief Medisch Onderzoek (PMO)

Er gelden naast de reguliere PMO afspraken die voor alle medewerkers gelden geen specifieke aanvullende aandachtspunten t.a.v. dit onderwerp. Zie de afzonderlijke thema's van de Arbocatalogus voor meer informatie.



Aandachtspunten voor medewerkers

- ☐ Meld je kinderwens of zwangerschap tijdig bij je werkgever zodat rekening gehouden kan worden met je specifieke omstandigheden en om aanspraak te maken op bepaalde voorzieningen en regelingen. Dit betreft tenminste:
 - de zwangerschap;
 - de uitgerekende datum;
 - het moment van opnemen zwangerschaps- en bevallingsverlof;
 - het daadwerkelijke moment van bevalling;
 - het geven van borstvoeding/kolven.

- ☐ Stel je zelf op de hoogte van de arbeidsrisico's op je werk. Zie Checklist ['Werk en zwangerschap, wat moet ik regelen'](#)

- ☐ Bespreek met je leidinggevende wat je wel en niet kan. Maak concrete afspraken en zorg dat deze op schrift staan.

- ☐ Heb je vragen over jouw specifieke situatie, bespreek dit met een arbodeskundige of bedrijfsarts. Bijvoorbeeld bij het preventiespreekuur. Zij zijn op de hoogte van de geldende wetgeving.

- ☐ Wil je meer weten, zie 'meer info' aan het eind van deze pagina.

Relevante wetgeving

1. Arbeidsomstandighedenbesluit

- Definitie – 1.1 lid 6
- Definitie – 1.40
- Risico-inventarisatie en -evaluatie – 1.41
- Organisatie van de arbeid – 1.42
- Voorlichting – 1.42a
- Rustruimte – 3.48
- Gevaarlijke stoffen – 4.108 en 4.109
- Fysieke belasting – 5.13a
- Fysische factoren – 6.29 t/m 6.29c

2. Arbeidstijdenwet – Arbeid en zwangerschap | 4.5 t/m 4.8

Meer info/ Gebruikte basisdocumenten

- Arboportaal: [Zwangerschap](#)
- Arboportaal: [Borstvoeding en kolven](#)
- Arbeidsinspectie: [Kankerverwekkende, mutagene en reprotoxische stoffen \(CMR\)](#)
- Arbeidsinspectie: [Zelfinspectietool gevaarlijke stoffen.](#)



- RIVM: [Informatiekompas kinderwens, zwangerschap en werk](#)
- FNV: Checklist '[Werk en zwangerschap, wat moet ik regelen](#)'
- SER: [Handreiking Arbomaatregelen 'Zwangerschap en Werk'](#)
- SDU Arbo-informatieblad 12: Zwangerschap en werk.
- Richtlijn NVAB: [Zwangerschap, postpartumperiode en werk](#)
- Erasmus MC: [Zwangerwijzer.nl](#)