



## Arbeid og graviditet

Når man er i arbeid og blir eller er gravid er det ofte mange spørsmål som melder seg. Professor Babill Stray-Pedersen gir deg svar på de vanligste bekymringene.

### **Jeg er i full jobb og liker arbeidet mitt, men jeg har vært kvalm og utilpass. Kan jeg bli sykmeldt?**

En gravid er ikke forskjellig fra andre arbeidstakere. Dersom du er syk, har du rett på sykmelding.

Vanlig svangerskapskvalme er normalt ikke sykemeldingsgrunn. Det er derimot farlige svangerskapsbrekninger.

Dersom du er plaget med kvalme på morgenen kan du jo spørre arbeidsgiver om du kan få fleksitid og begynne litt senere på dagen, eller kanskje 50 prosent sykemelding.

### **Er det farlig å jobbe under svangerskapet?**

Nei, normalt ikke. Ni av ti gravide førstegangsfødende i Norge arbeider.

Det er ingen grunn til å tro at et arbeid på en vanlig norsk arbeidsplass, er til skade hverken for mor eller foster, men det er klart at enkelte arbeidsmiljøfaktorer kan ha betydning.

Dersom du har et arbeid med mange tunge løft eller langvarig stående arbeid og arbeide i tungvinte stillinger, kan dette gi en økt risiko for for tidlig fødsel og lavvektige barn. Det samme gjelder en svært oppjaget arbeidssituasjon.

Dersom du arbeider med kjemikalier, ioniserende stråling eller løsemidler som kan være direkte farlig for fosteret, bør du snakke med bedriftslegen og arbeidsgiver om saken. Du har rett til å bli omplassert til et annet arbeid innen samme bedrift.

Hvis ikke dette går, kan du bli midlertidig permittert. Da har du rett til arbeidsledighetstrygd som tilsvarer omtrent to tredjedeler av inntekten du hadde året før du ble gravid. Det finnes også andre særordninger, men ta kontakt med ditt trygdekontor for mer informasjon om dette.

Det er dessverre slik at mye av kvinnearbeidet er tungt og slitsomt. I tillegg har mange omsorg og husarbeid hjemme. Dette kan være hardt.

I følge norsk lov har du automatisk rett til permisjon tre uker før fødsel med full lønn. Grunnen til dette er at du på slutten av svangerskapet er stor og tung, og hvis du har et vanlig yrke er dette ofte så krevende at det kan gå ut over morkakefunksjonen.

Fosteret har det best når mor tar det med ro. Derfor bør du hvile så mye du kan de tre siste ukene før fødsel. Tar du ikke ut denne svangerskapspermisjonen får du den ikke igjen etter fødselen.

### **Kan jeg miste jobben når jeg er gravid?**

Nei, det kan du ikke. Arbeidstaker som er gravid kan ikke sies opp av den grunn. Etter avsluttet omsorgs- og svangerskapspermisjon, har kvinner krav på samme arbeid som før.

Hvis dette er vanskelig har hun krav på annet passende arbeid. Det er særordninger for kvinner i spesielt utsatte yrker.

Du kan heller ikke miste jobben fordi du ikke har sagt at du er gravid. Ett unntak er hvis du går inn i et kortvarig eller et avgrenset arbeidsforhold som må avbrytes på grunn av svangerskap eller fødsel. Da må du gi arbeidsgiver beskjed straks.

### **Hvis jeg får komplikasjoner i svangerskapet, hva gjør jeg da?**

Graviditet regnes ikke som sykdom. Hvilke plager som regnes som sykdom og hvilke som er normale svangerskapsplager, vurderes forskjellig fra lege til lege.

Normalt får du ikke sykmelding hvis du er kvalm eller har lettere bekkenløsning, men blir du syk på annen måte vil du selvfølgelig få en sykmelding.

Dette skal ikke gå ut over svangerskapspermisjonen din.

Opplagte tilfeller for sykmelding er:

- blødning i svangerskapet
- for tidlige rier
- begynnende svangerskapsforgiftning
- vekstforstyrrelser hos fosteret
- alvorlig bekkenløsning

Tilstander som kan være mer komplisert, det vil si at du tidligere har født et altfor tidlig født barn eller tidligere har hatt flere senaborter eller født barn som har vært altfor små, kan også berettige for sykmelding for å forebygge tilstanden i neste svangerskap.

Venter du tvillinger har du rett på sykemelding med full lønn fra 28. svangerskapsuke uten at det gjøres rede for sykdom. De fleste vil da bli sykemeldt fra 24. svangerskapsuke.

### **Hvor skal jeg henvende meg for å vite om arbeidet mitt er farlig for fosteret?**

Det beste er at du snakker med legen din eller helsestasjonen, men du kan også ringe til Arbeidstilsynet i kommunen din.

Lykke til!