



G CONSELLERIA
O PRESIDÈNCIA,
I FUNCIO PÚBLICA
B I IGUALTAT
/ DIRECCIÓ GENERAL
FUNCIO PÚBLICA

EMBARÀS, LACTÀNCIA I
TREBALL.
ELS CONSELLS DEL TEU
SERVEI DE PREVENCIÓ

SOMNI

- Abans d'iniciar la teva jornada laboral assegura't un bon descans nocturn.
- Si en el primer trimestre, a causa dels canvis hormonals, et trobes més cansada i somnolenta, fes-ho saber als teus companys de treball.
- Tingues en compte que en el tercer trimestre quan et fiques al llit per descansar o per dormir has de girar-te cap a un dels costats (preferiblement l'esquerra).

ALIMENTACIÓ

- Durant la teva jornada laboral has de menjar més sovint i menys quantitat.
- Realitza els teus petits menjars en una zona d'alimentació adequada.
- Evita sucres refinats, dolços, espècies fortes, aliments molt salats i begudes gasoses.
- Menja la carn ben cuita i la llet i productes lactis pasteuritzats.
- Renta bé les verdures crues i submergeix-les en aigua amb unes gotes de lleixiu durant uns minuts.
- Pren líquids abundantment (millor fora dels menjars, un litre i mig o dos litres d'aigua diaris).
- Menja aliments que siguin rics en fibra (evitaràs el restrenyiment).
- No es tracta de menjar més, sinó de menjar millor.
- Després dels teus petits menjars cuida't la boca, amb rentats dentals suaus, ja que el PH de la saliva s'altera i hi ha predisposició a les càries.

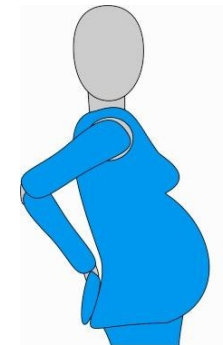
TERCER TRIMESTRE

- El tercer trimestre és el de la sensibilitat. Tot t'impacta i et dol, és un estat en el qual pot ser que ploris amb més facilitat; aquest estat de gran sensibilitat és perquè estiguis molt més receptiva a les demandes del teu bebè, identificant més fàcilment el que li passa (encara així necessitaràs el teu temps d'aprenentatge com a mamà, però d'aquesta forma serà més curt), així que abandona els teus dubtes de si sabràs comprendre al teu bebè, si sabràs identificar el que li passa quan plori,...
- També és focus dels teus dubtes i temors pel part. És lògic i bé que apareguin, senyal que aquestes preparada per tot això.
- Intenta compartir-ho amb la teva parella, amb el teu grup de treball.
- Però procura no fer cas dels consells de les persones que no estan ben informades o que han tingut experiències anormals.



LACTÀNCIA MATERNA

- La lactància materna és el millor per al teu bebè i per a tu.
- No ho dubtis, viu aquesta experiència. Però has de tenir en compte que la llet materna pot actuar com a vehicle de transport de substàncies nocives a les quals pots estar exposada en el teu treball.
- També pots transferir substàncies tòxiques presents en la teva pell, roba o mans.
- En aquest període s'ha de prestar especial atenció a l'exposició i/o manipulació d'agents de tipus biològic, químic i físic.



PRIMER TRIMESTRE

- El primer trimestre és el de l'adaptació a la "notícia" de l'embaràs.
- Va acompanyat per canvis en el teu cos, tens per davant una gran labor interior d'intentar aconseguir una nova estabilitat psíquica, fes partícip a la teva parella.
- Comparteix la confirmació de l'embaràs amb família, amics, companys de treball.

SEGON TRIMESTRE

- El segon trimestre és l'etapa en què el teu fill es fa present físicament, notes els seus moviments dins de tu.
- Comparteix aquesta nova notícia amb la teva parella, i fes-la partícip de les teves fantasies, com imagines que és, a qui s'assemblarà, si és tranquil o nerviós, en quin moment dorm, com reacciona a alguns estímuls i així un llarg etcètera que us ajudarà a anar enfortint el llaç d'unió entre els tres.
- Comparteix les teves experiències amb les companyes i els companys de treball. Si han estat mamàs i papàs sorgiran moltes coses boniques, ja veuràs, i tots gaudireu de la meravellosa experiència que és el teu embaràs

VESTIMENTA

- Usa per treballar *peces de vestir* còmodes evitant les peces cenyides.
- Usa un bon sostenidor sense cèrcols, de talla adequada al creixement dels teus pits.
- Posa't un calçat no gaire atapeït, còmode, ben subjecte amb una mica de taló ample.



DROGUES I MEDICAMENTS

- Elimina les drogues (tabac, alcohol, etc.)
- Evita qualsevol àrea de fumadors (el fum és un agent mutagènic i cancerígen)
- Evita el consum d'estimulants (cafè, te, begudes amb sucre, etc.)
- No t'automediquis.
- Tingues cura amb les plantes medicinals (consulta el teu metge si desitges prendre-les).

RISCS HIGIÈNICS

- Si treballes amb productes químics (fotografia, treballs agrícoles, etc.) has de conèixer la fitxa de seguretat del producte ; vés amb compte amb les etiquetes amb indicació T (tòxic), Xn (nocius) i has de conèixer les frases H i P.

RISCS HIGIÈNICS FÍSICS

- Si treballes en una *instal·lació radioactiva*, comunica el nou estat de manera immediata, a través del circuit establert, al servei de prevenció.
- Evita les exposicions a *vibracions*.

ATENCIÓ A LES FRASES H:

- **H360F:** pot perjudicar la fertilitat.
- **H360Df:** pot danyar el fetus. Es sospita que perjudica la fertilitat.
- **H340:** pot provocar defectes genètics.
- **H360D:** pot danyar el fetus.
- **H362:** pot perjudicar els nins alimentats amb llet materna.

RISCS HIGIÈNICS FÍSICS

- Evita *temperatures extremes*, ambients humits o molt sorollosos.
- Segons l'ambient de treball t'has d'hidratar mes o menys la teva pell amb cremes o olis adequat . Quan beus abundants líquids també t'estàs hidratant.

SECTOR SANITARI

- Si treballes en el sector sanitari has d'evitar exposicions a gasos anestèsics residuals, productes usats per esterilitzar (òxid d'etilè, formaldehid) i certs fàrmacs anticancerosos entre d'altres.

SECTOR INDUSTRIAL

- Si treballes en la indústria has d'evitar els agents alquilants, arsènic, benzè, monòxid de carboni entre d'altres.

RISCS HIGIÈNICS BIOLÒGICS

- Si treballes amb *agents biològics*, adopta totes les mesures preventives per tal d'evitar qualsevol possibilitat d'infecció.
- A més dels sanitaris, hi ha una àmplia varietat de treballs en els quals pots estar exposada a infeccions : mestres o assistents o assistentes socials amb la rubèola, els manipuladors i les manipuladores de productes carnis o les persones que manegen animals amb la toxoplasmosi, etcètera.

RISCS ERGONÒMICS. FATIGA MENTAL

- Evita la fatiga mental i el treball nocturn.
- Evita el treball estressant.
- En el teu treball realitza exercicis de relaxació i respiració; en relaxar-te disminueix el nivell d'estrès.

RISCS ERGONÒMICS. FATIGA FÍSICA

- Has d'evitar la fatiga física.
- No agafis pesos, tampoc embranzida per aixecar-los ni els arrosseguis.
- Evita postures forçades.
- Canvia sovint de postura, augmenta el nombre de pauses.
- Has d'evitar la sobrecàrrega de treball i així en previndràs els efectes, que són: alteracions múscul-esquelètiques, patologia muscular i estrès.
- Evita recollir coses situades en el sòl, o aconseguir objectes situats en prestatgeries altes per sobre de les teves espatlles.



RISCS ERGONÒMICS. POSTURA DE TREBALL

- En el teu treball aprèn a tenir postures saludables.
- En caminar i estar dempeus mantingues el cap i el coll alçats i relaxa les espatlles.
- En asseure't assegura't que l'esquena està ben recta i recolzada contra el respatl·ler.

Si en el teu treball has de romandre dempeus durant molt temps:

- Estableix períodes de descans cada 2 o 3 hores en zones adequades.
- Canvia sovint de postura.

Si en el teu treball has de romandre asseguda durant molt temps:

- Procura utilitzar una cadira d'altura regulable amb un respatl·ler que subjecti la part inferior de l'esquena, intenta posar-te un reposapeus.
- Fes sovint pauses en una zona de descans adequada, canvia de postura i realitza exercicis d'estirament suaus.
- Alterna la postura d'asseguda i dempeus i adapta el plànol de treball al volum de l'abdomen.

ACCIDENTS DE TREBALL

- Evita en el teu treball les situacions propícies per a accidents, ja que pots presentar un cert grau de malaptesa.
- Evita el treball en altures, en solitari, amb desplaçaments, en espais reduïts, o que impliquin equilibri.