



מדריך בטיחות לנשים עובדות במהלך ההריון

מדריך בטיחות לנשים עובדות במהלך ההריון



הוצאה לאור
המוסד לביטוח ולגהות
יוני 2025

מק"ט: 202100525

מדריך בטיחות לנשים עובדות במהלך ההיריון

תוכן

3.....	כללי
4.....	הקדמה
5.....	חובת עובדת בהיריון להודיע על הריונה למעסיק
5.....	חובות המעסיק לאחר שנודע לו על היריון העובדת לאסור את עבודתה
5.....	איסור העסקת עובדת החל מהחודש החמישי להיריון בשעות נוספות ובימי סוף השבוע
5.....	אישור על העסקת עובדת מהחודש החמישי להיריון בשעות נוספות ובימי סוף השבוע
6.....	איסור על העסקת עובדת החל מהחודש החמישי להיריון בעבודת לילה
8.....	שינויים פיזיולוגיים של עובדת בהיריון הקשורים בחשיפה תעסוקתית
8.....	גורמי סיכון תעסוקתיים של עובדת בהיריון
9.....	רשימת סיכונים (לא ממצה) עבור עובדת בהיריון
	גורמי סיכון תעסוקתיים העלולים לפגוע בכושר העבודה במהלך ההיריון
10.....	כוללים:
11.....	גורמי סיכון ארגונומיים
13.....	אנתרופומטריה דינמית להתאמת עמדות עבודה
14.....	גורמי סיכון ביולוגיים
15.....	גורמי סיכון כימיים
16.....	גורמי סיכון פסיכוסוציאליים
17.....	מקורות קרינה בלתי מייננת
18.....	רעש מזיק
20.....	עבודות ומקצועות עם סיכונים לעובדת בהיריון
21.....	הגבלות הנוגעות לעובדות בהיריון ומיניקות
23.....	הערכת סיכונים
26.....	תחיקה
27.....	נספחים: נספח 1: שאלון לאיתור גורמי סיכון שכיחים לעובדת בהיריון

כללי

נשים רבות מצטרפות בכל שנה למעגל העבודה, עבודה במהלך ההיריון מחייבת להכיר את דרישות החוק הן מצד המעסיק והן על ידי העובדת. זאת, כדי לשמור על בריאות העובדת ועל העובר.

המדריך שהוכן ע"י מומחי המוסד לבטיחות ולגהות בא לסייע למעסיקים, להנהלות הארגונים בכל הרמות הרמות ולעובדות במהלך תקופת ההיריון כדי לשמור על בריאותן ועל בריאות העובר.

פגיעה בעובדת ו/או בעובר במהלך ההיריון יכולה להיות פגיעה בלתי הפיכה ולכן חשוב לקרוא את המדריך, לנהל את הסיכונים בהתאם לדרישות החוק והסיכונים במקום העבודה ובמידת הצורך לעצור ולשאול כדי לוודא שכל אשר נדרש לקיים אכן מיושם הלכה למעשה.

מומחי המוסד לבטיחות ולגהות עובדים לרשותכם, למידע נוסף מוזמנים לפנות למוקד הלאומי קו החיים 9214* או בואטסאפ 05206839214

הנושאים העיקריים שאליהם נתייחס במדריך:

1. חובת עובדת בהיריון להודיע על הריונה למעסיק
2. חובת המעסיק לאחר שנודע לו על היריון העובדת
3. שינויים פיזיולוגיים של עובדת בהיריון הקשורים בחשיפה תעסוקתית
4. גורמי סיכון תעסוקתיים לעובדת בהיריון:
 - גורמי סיכון ארגומיים
 - גורמי סיכון ביולוגיים
 - גורמי סיכון כימיים
 - גורמי סיכון פסיכוסוציאליים
 - קרינה בלתי מייננת
 - רעש מזיק
5. עבודות ומקצועות עם סיכונים לעובדת בהיריון
6. הגבלות הנוגעות לעובדת בהיריון ולעובדת מיניקה
7. הערכת סיכונים
8. תחיקה
9. נספח: שאלון לאיתור גורמי סיכון לעובדת בהיריון

הקדמה

עובדת בהיריון עוברת שינויים פיזיולוגיים ופסיכולוגיים המשפיעים על כושר העבודה שלה ועל גורמי הסיכון התעסוקתיים שאליהם היא נחשפת.

מטרת מדריך זה היא לספק מידע על גורמי הסיכון התעסוקתיים של עובדת בהיריון. המדריך מיועד לעובדות בהיריון ולמעסיקיהן והוא מפרט דרכים להתמודדות, הן עבור העובדות והן עבור המעסיקים, עם גורמי הסיכון לעובדות הרות במקום העבודה.

המדריך כולל הפנייה לחוקים בנושא חובות עובדת בהיריון כלפי המעסיק וחובות המעסיק כלפי העובדת בהיריון. יצוין כי זכויות העובדת הרשומות בחוק הן זכויות מינימום ויש לבחון גם את הסכם העבודה האישי של העובדת ההרה, הסכם קיבוצי או צו הרחבה (למשל בנושא משמרות, היקף שעות העבודה, אופי העבודה וכו').

גורמי הסיכון לעובדת בהיריון כוללים מגוון גורמים ובהם:

- גורמי סיכון ארגוניים
- חשיפה לקרינה בלתי מייננת
- חשיפה לרעש
- חשיפה לגורמי סיכון ביולוגיים
- חשיפה לגורמי סיכון כימיים
- גורמי סיכון פסיכוסוציאליים
- גורמי סיכון ביולוגיים
- רגישות לטמפרטורה ולתנאי לחות קיצוניים
- חשיפה לתרופות
- מחסור בשעות שינה

על המעסיק לזהות את גורמי הסיכון הנובעים מההיריון, להעריך את הסיכונים, ולבצע את ההתאמות הנדרשות כדי למזער את הסיכונים ואת הפגיעה בעובדת ובעבודה.

חובת עובדת בהיריון להודיע על הריונה למעסיק

עובדת מחויבת להודיע למעסיק על היותה בהיריון בתוך עשרה ימים מהיום שבו נודע לה על הריונה ולצרף להודעתה אישור רפואי, כאשר:

- היא חשופה בעבודתה לחומרים המפורטים "בתוספות השלישית עד החמישית" [לתקנות עבודת נשים \(עבודות אסורות, עבודות מוגבלות ועבודות מסוכנות\)](#) (התשס"א-2003).
- היא עובדת בקרבת מקור חום שעלול להעלות את חום גופה מעל ל-38.5 מעלות צלזיוס למשך ארבע שעות ברציפות.

חובת המעסיק לאחר שנודע לו על היריון העובדת לאסור את עובדתה ב:

- עבודה בהליך ייצור של חומרים המפורטים [בתוספת השלישית לתקנות עבודת נשים](#) (לא כולל הזרקת תכשירים ציטוטוקסיים אנטי סרטניים המוכנים להזרקה ומפורטים בתוספת השלישית);
- עבודה הכוללת חשיפה לחומרים המפורטים בתוספות השלישית או , הרביעית או החמישית לתקנות עבודת נשים, בריכוזים העולים על אלה המצוינים בתוספת השנייה לתקנות הניטור. הוראות אילו לא יחולו על הזרקת תכשירים ציטוטוקסיים אנטי סרטניים המוכנים להזרקה ומפורטים בתוספת השלישית והרביעית לתקנות עבודת נשים;
- עבודה בקרבת מקור חום שעלול להעלות את חום גופה של העובדת מעל ל-38.5 מעלות צלזיוס למשך ארבע שעות ברציפות.

איסור העסקת עובדת החל מהחודש החמישי להיריון בשעות נוספות ובימי סוף השבוע

סעיף 10 (א) לחוק עבודת נשים קובע כי משעובדת הודיעה למעסיקה על היותה בהיריון, או משנודע לו על כך בדרך אחרת, חל איסור להעסיקה בשעות נוספות ובימי המנוחה השבועית, כלומר בימי סוף השבוע, וזאת החל מהחודש החמישי להריונה, אף אם הדבר מותר עקרונית על פי חוק עבודת עובדה ומנוחה.

אישור על העסקת עובדת מהחודש החמישי להיריון בשעות נוספות ובימי סוף השבוע

יחד עם זאת, על פי סעיף 10 (ב) לחוק עבודת נשים, מעסיק יהיה רשאי להעסיק עובדת בהיריון בשעות נוספות או בימי המנוחה השבועית, במידה והעובדת מסרה לו על כך את הסכמתה בכתב, בצירוף אישור רפואי של רופא מומחה ביילוד ובגינקולוגיה הקובע כי אין

מניעה להעסיקה בשעות נוספות או בשעות המנוחה השבועית. במקרה זה, תהיה ההעסקה בשעות אלו בכפוף לתנאי האישור.

איסור העסקת עובדת החל מהחודש החמישי להיריון בעבודת לילה

אסור למעסיק להעסיק עובדת הרה החל מהחודש החמישי להיריון בעבודת לילה, אם העובדת הודיעה לו בכתב כי אין היא מסכימה לעבוד עבודת לילה, וזאת בהתאם לסעיף 10 (א) לחוק עבודת נשים. עובדת לילה היא עבודה אשר לפחות שעתיים ממנה הן בין השעות 22:00 ל-06:00.

זכויות העובדת על-פי החוק הן זכויות מינימום בלבד.

יתכן שיש לעובדת זכויות נוספות -

**מכוח הסכם קיבוצי או צו הרחבה החל על הענף או מקום
העבודה שבו היא עובדת**

וגם מכוח הסכם העבודה האישי שבין העובדת למעסיק

לבחינת החלת הסכם קיבוצי ענפי או מפעלי ניתן לפנות ליחידה ליחסי עבודה

עם היוודע דבר ההיריון

חובה על המעסיק

להעריך את גורמי הסיכון בעבודה לעובדת ההרה ולעובר

ולבצע את ההתאמות הנדרשות

כדי למנוע את הסיכונים או למזער אותם

כושר העבודה של עובדת בהיריון

מושפע ממגוון גורמים:



- ירידה ביכולת לבצע עבודה גופנית מאומצת עקב הפחתת כוח וכושר גופני וכן כתוצאה מאנמיה הנגרמת מדילול נפח הדם המוגדל.
- השפעה הורמונלית על סיבי שריר חלק בדפנות כלי הדם והלחץ של הבטן הגדלה, מקדמים התפתחות של דליות ורידים, המגבילות את העובדת ההרה בעבודה הכרוכה בעמידה ממושכת וכן בישיבה ממושכת.
- מגבלות על עבודה קבוצתית ועל עבודה ליד פס ייצור כתוצאה מפעילות כלייתית מוגברת, נפח נוזלים מוגדל, פעילות לב מואצת, ולחץ ישיר של שק ההיריון המתפתח על שלפוחית השתן.
- עלייה בנפח הדם
- עלייה בקצב הלב
- עלייה בקצב הנשימה ובעומקה
- פינוי כלייתי מוגבר עם תכיפות ודחיפות במתן שתן
- הפרשה מוגברת של הורמונים כגון אסטרוגן ופרוגסטרון
- צמיחה של בטן הריונית
- עלייה ברקמת השומן בגוף
- כושר גופני מופחת
- בחילות והקאות
- חולשה
- ירידה בריכוז
- עלייה בזמן תגובה
- עייפות
- עמידות מופחתת בחום
- אי-סבילות לריחות חזקים
- שינויים במצב הרוח

שינויים פיזיולוגיים של עובדת בהיריון הקשורים בחשיפה

תעסוקתית

- גופה של עובדת בהיריון עובר מגוון שינויים העלולים לגרום להשפעות בריאותיות עקב חשיפה לגורמי סיכון בעבודה.
- קליטה מהירה יותר של כימיקלים (מתכות לדוגמה) בהשוואה לקליטה של עובדת שאינה בהיריון.
- רצונות וגידים רכים יותר וכן רקמות קשורות שעלולות להגביר את הסיכון לפגיעה, בייחוד במשימות הדורשות מתיחה של מפרקים.
- לחץ מוגבר על הגב
- זרימת דם מופחתת לרגליים
- שינויים במערכת החיסונית
- שינויים בקיבולת של הריאות וברצונות מגבירים את הסיכון לפציעות ולמחלות.
- חומרים כימיים מסוימים עלולים להשפיע על העובר, בייחוד בשלבים הראשונים של ההיריון.
- משימות מסוימות וחשיפה תעסוקתית יכולים להגביר את הסיכון של עובדת בהיריון ושל העובר כאשר הם קשורים לרעילות מערכת הרבייה כמו עופרת, כספית ועבודה במשמרות.

גורמי סיכון תעסוקתיים של עובדת בהיריון

- הסיכון העיקרי בעבודה בשליש הראשון של ההיריון נובע מהגורמים הבאים:
- חשיפה לגורמים כימיים, פיזיקליים וביולוגיים, המתבטאת בסיכון מוגבר להיווצרות מומים מולדים ולהפלה.
- שינויים במחזור הדם, בגשימה ובפעילות הכלייתית, הגורמים לחשיפה מוגברת לחומרים בסביבת העבודה ולספיגה מוגברת שלהם.
- ריבוי רקמת השומן מאפשר הצטברות של חומרים ליפופיליים כמו תרכובות אורגנו מתכתיות או חומרי הדברה.
- בהמשך ההיריון ובמיוחד בשליש השלישי, עיקר הסיכון נובע מאופן ביצוע העבודה ומתבטא בעיקר בתופעות של:
- עובר קטן לגיל ההיריון (SGA: Small for Gestational Age)
- משקל לידה נמוך (LBW: Low Birth Weight)
- מחלות, תסמונות ותסמינים של העובדת ההרה על רקע שימוש יתר (Overuse)



רשימת סיכונים (לא ממצה) עבור עובדת בהיריון

גורמי סיכון אלו עלולים להשפיע על עובדת בהיריון ו/ או על העובר:

- טמפרטורה גבוהה - מגבירה את הסיכון להתייבשות ויכולה להשפיע באופן שלילי על העובר אם חום גוף העובדת ההרה עולה על 38.5 מעלות צלזיוס.
- קרינה מייננת - עלולה לגרום להפלה מוקדמת או לבעיות התפתחות במהלך ההיריון, כולל להתפתחות מומים או סיכון לסרטן. יתכן סיכון מוגבר ללוקמיה לעובדת בהיריון החשופה לקרינה מייננת.
- קרינה תעסוקתית - עם היוודע ההיריון הקרינה התעסוקתית המקסימלית המומלצת היא 4 msv לשנה (עפ"י Canadian Nuclear Safety Commission). מגבלה זו מהווה 20% מהמנה השנתית המומלצת ליותר מחמש שנים או מ-20 msv לשנה בממוצע.
- רעש - יש להימנע מרעש מתמשך גבוה מ-85 דציבלים למשך יותר משמונה שעות עבודה כיוון שהוא יכול לגרום ללקות שמיעה, למשקל לידה נמוך או ללידה מוקדמת. רעש גבוה יכול גם לגרום לעובדת בהיריון ליתר לחץ דם.
- רטט - עלול לגרום להפלה או ללידה מוקדמת כתוצאה מזרימת דם מופחתת לרחם ולסיכון מוגבר של רעלת היריון. יש לשמור על רטט נמוך בכל הגוף.
- עמידה ממושכת - יש להימנע מעמידה ממושכת של יותר משש שעות למשמרת לאחר שבוע 24 להיריון ומעמידה ממושכת של יותר מ-30 דקות ברציפות לאחר שבוע 32 להיריון.
- חום – על-פי תקנות עבודת נשים (עבודות אסורות, עבודות מוגבלות ועבודות מסוכנות), התשס"א-2001, כאשר נודע למעסיק על הריונה של עובדת "לא יעבדה בקרבה למקור חום העשוי להעלות את חום גופה מעל 38.5 מעלות צלזיוס למשך 4 שעות ברציפות".

גורמי סיכון תעסוקתיים העלולים לפגוע בכושר העבודה במהלך ההיריון כוללים:

- מאמץ גופני והפעלת כוח רב, בייחוד בהרמת משא כבד
- עבודה בעמידה ממושכת
- תנוחות עבודה לא נוחות (Awkward Postures)
- עבודה חוזרנית
- שעות עבודה מרובות
- מחסור במנוחה
- תסמונת התעלה הקרפלית (CTS: Carpal Tunnel Syndrome) שכיחה בקרב עובדות הרות פי ארבעה עד עשרה יותר מאשר באוכלוסייה הכללית, ועלולה להחמיר עם התקדמות ההיריון.
- פגיעה ביציבות על רקע שינוי במרכז הכובד וסרבול אופייני להיריון, יחד עם עייפות וירידה בערנות, בריכוז ובמהירות תגובה, מעלים את הסיכון לעובדת ההרה להחלקה, לנפילה ולתאונת עבודה.



גורמי סיכון ארגוניים

תנחות עבודה (חללים ותנחות עבודה שאינם מתאימים) – לדוגמה, עבודה המחייבת כיפוף הגוף או הגב במקצועות כמו סיעוד, קייטרינג, ניקיון, עבודה עם ילדים קטנים וכו', עלולה להקשות על ביצוע העבודה בזמן ההיריון ולגרום לעלייה בשכיחות כאבי גב, בטן ועוד. מחקר מצא כי עובדות שעבודתן חייבה כיפוף גב למשך שעה ביום לפחות או כיפוף תכוף, היו בסיכון גבוה יותר ללידה מוקדמת.

ניטול ידני, הרמת משא וסיכונים ארגוניים נוספים (כגון כיפוף וסיבוב תכופים, תנועה חזרתית):

טלטול – העברת משא ממקום למקום של חפצים ו/או אנשים הוא לעיתים חלק בלתי נפרד מהעבודה במקצועות רבים כגון בענפי הסיעוד, הייצור, הקמעונאות ועוד, כאשר המשימה מערבת צורך בפעולה חוזרת ונשנית לאורך זמן. מחקרים מצאו קשר בין הרמה ידנית ומשקל לידה נמוך לגיל של תינוקות לעובדות במקצועות המערבים הרמת אדם; גידול בסיכון להפלות עם הגידול במספר ההרמות ומשקל המשא; גידול בסיכון לכאבי אגן וגב תחתון במקרה של הרמת משאות בינוניים (11-20 ק"ג) או כבדים (מעל 20 ק"ג), עד למצבים של חוסר יכולת ללכת והתפתחות תסמונת תעלת שורש כף היד, העלולים לגרום להיעדרויות מהעבודה; ממצאים הקושרים בין פעילות פיזית תעסוקתית לגורמים כמו אי ספיקה ורידית וכתוצאה להשפעה על בריאות העובר (פיגור בגדילה לדוגמה).

זעזועים וויברציות – חשיפה ארוכת טווח לרטט עלולה להגדיל את הסיכון להפלה וללידה שקטה. חשיפה לזעזועים או לרטט בכל הגוף בשלבים מאוחרים יותר של ההיריון עלולה לגרום ללידה מוקדמת. מחקרים אחרים מצאו כי חשיפה לרטט אינה מעלה באופן משמעותי את הסיכון להפלה.

מומלץ כי עובדות בהיריון יימנעו מעבודה שעלולה להיות כרוכה ברעידות בכל הגוף, בייחוד בתדרים נמוכים, או מעבודה שבה הבטן חשופה לזעזועים או לטלטלה.

המלצות

- עמדת עבודה של עובדת הרה צריכה לאפשר התאמה לממדיה המשתנים במהירות. רצוי לאפשר לה עבודה בעמידה ובישיבה לסירוגין ולעודד שינויי תנוחה.
- רצוי להיוועץ בגורמי רפואה בשאלה של עבודה גופנית מאומצת בהיריון ובפרט בנוגע לתנאי עבודה כגון עמידה במשך שלוש שעות ביום, הרמה חוזרנית של משאות כבדים מעשרה ק"ג, עבודה על סולם, עבודת הרכבה חוזרנית בפס ייצור, עבודה בסביבה קרה, חמה או רועשת, או עבודה בשעות מרובות.
- שולי המושב של עובדת הרה צריכים להיות גמישים או מעוגלים כדי שלא להפעיל לחץ על ורידי הרגליים ולגרום להיווצרות קרישי דם.

- הליכה מתונה מסייעת להחזר הדם מהרגליים ולמניעת בצקת ומומלצת בהיריון.
- רצוי לאפשר לעובדת הרה הפסקות רבות יותר, בין אם בשל הירידה ביכולות הגופניות או הכושר הגופני ובין אם בשל השינויים הפיזיולוגיים בהיריון, כגון ירידה באוורור הריאתי או אנמיה פיזיולוגית.
- רצוי לדאוג לריצוף מוגע החלקה, לנעליים מתאימות, למעברים פנויים ולמעקות על מנת לצמצם סיכון נפילות בהיריון.
- יש להימנע מעבודה המחייבת טיפוס על סולם.
- לצמצום סיכון של התעלה הקרפלית נדרשת אבחנת CTS כדי להתאים את תבנית העבודה ולצמצום הפעלה ידינית חוזרת ונשנית, בייחוד אם זו נעשית תוך הפעלת כוח או בסטייה מהמנח הטבעי של שורש כף היד. בחלק מהמקרים ניתן להפעיל דוושה באמצעות דריכה.
- יש לאפשר לעובדת ההרה שתייה מרובה ותזונה מאוזנת, סביבת עבודה נקייה מעשן סיגריות, מכימיקלים מזהמים ומחומרים רעילים אחרים.
- הקולג' המלכותי לרופאים בלונדון (RCP - Royal College of Physicians) הפיץ ב-2009 הנחיות בנוגע לעבודה במהלך היריון הכוללות התייחסות לשלבי היריון מתקדמים, עם המלצה על צמצום היקף עבודה גופנית קשה, בייחוד לגבי הרמת משאות כבדים ועבודה הכרוכה בעמידה במשך יותר משלוש שעות ביום. הנחיות אלו מבוססות על סקירה מעמיקה של 150 מקורות ספרות, אולם הכותבים מציינים כי לא ניתן לבסס עובדתית במחקרים סף חשיפה או גבולות זמן להמלצותיהם.
- בשנת 2012 התפרסם מאמר סקירה נרחב שהסתכם בקביעה כי מרכיבים מאומצים בעבודה כגון עמידה, כיפוף, הרמת משא כבד או שעות עבודה מרובות, אינם גורמים לפגיעה בעובר, אך מידת הדרישות הגופניות בעבודה משפיעה על בריאותה של העובדת ההרה.
- עבודה בחשיפה ניכרת לגורמי סיכון כימיים, פיזיקליים או ביולוגיים מחייבת במקרים רבים החלפת תפקיד. בהיעדר חלופה מתאימה שתבטיח היעדר חשיפה טרטוגנית או פוטוטוקסית – יש לשקול אפילו הפסקת עבודה ושמירת היריון.

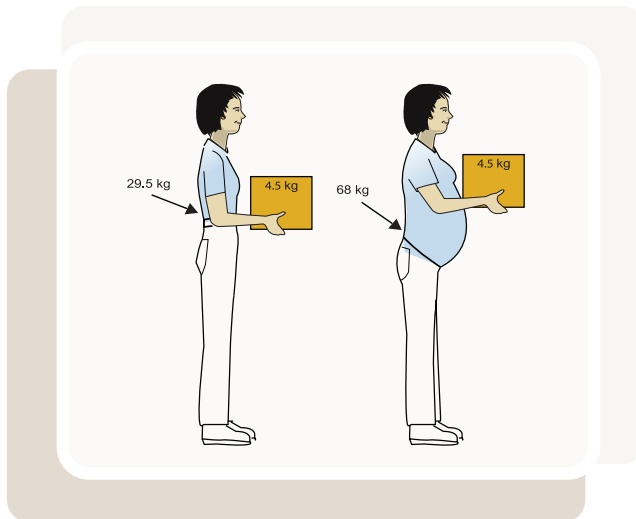
אנתרופומטריה דינמית להתאמת עמדות עבודה

התאמת סביבת העבודה לעובדת ההרה

השינויים בגופה של עובדת בהיריון גורמים לעלייה מתמשכת במידות הבטן ההריונית ומרחיקים את העובדת ההרה מרכיבים של עמדת העבודה שלה. הגידול המתמשך במרחק ההושטה (Reach Distance) מכל יעד נדרש, גורם לעובדת להימתח במאמץ כדי לבצע את עבודתה ומגביר את הלחץ והמתח על עמוד השדרה המותני והצווארי, על הידיים ועל הכתפיים.

עמדת עבודה מיטבית מתוכננת כך ש:

- הגישה לִבְקָרִים שונים (כגון ידיות, מתגים, ברזים, כפתורי הפעלה) היא נוחה ופשוטה, בעיקר לאביזרים ולאמצעים שעושים בהם שימוש נרחב וחוזר, פעמים רבות ביום.
- צגים, סמנים ואותות ממוקמים כך שניתן להבחין בהם או לצפות בתוכם ללא מאמץ.
- צגי מחשב מתואמים כך שלא תידרש הסתגלות מחודשת בהעתקת המבט מצג אחד למשנהו, בייחוד אם נדרשת צפייה בתצוגות נפרדות בו-זמנית או בתכיפות רבה. תכנון שכזה מבוסס על מידות סטטיות ודינמיות (במנוחה ובפעולה) של גוף העובדת, ומאפשר הקצאת מיקום קבוע לרכיבים של עמדת העבודה.



באחיזת משא כבד העומס על הגב התחתון עולה
עם העליה במרחק מהגוף

גורמי סיכון ביולוגיים

מחוללי מחלות זיהומים - חיידקים, נגיפים, עובשים, פטריות וטפילים.

בין הנגיפים שעלולים לגרום לפגיעה בהיריון או בעובר -

וירוסים

אדמת (Rubella) - בקרב עובדות בחודשי ההיריון הראשונים עלולה לפגוע בעובר המתפתח ולגרום להפלה, למוות תוך רחמי, ללידה מוקדמת או למומים מולדים קשים.

הגבלות הנוגעות לנשים בגיל הפוריות - על-פי חוק הגבלת עבודת נשים בהתאם לתקנת עבודת נשים (עבודות אסורות, עבודות מוגבלות ועבודות מסוכנות), תשס"א-2001, אין להעסיק אישה בגיל הפוריות במידה שקיים סיכון כי במהלך עבודתה תיחשף העובדת לאדמת (Rubella). במקרה כזה יש ליידע את העובדת ולהפנות אותה לקבלת חיסון.

Cytomegalovirus CMV – הידבקות של אשה הרה בוורוס זה עלולה לגרום ללידה מוקדמת, לפיגור בגדילה, למשקל לידה נמוך, לפגיעה בראייה ו/או בשמיעה, להגדלה של הטחול והכבד, לפרוסים, לנכות נפשית, לגודל ראש קטן ועוד.

הרפס (שלבקת) (HSV-1, HSV, Virus Simplex Herpes 2) - במקרה של הרפס גדל הסיכון להפלה, ללידה מוקדמת ולסיבוכים לתינוק. עם זאת, מקרים של העברת הנגיף מהאם לעובר הם נדירים.

אבעבועות רוח (Zoster Varicella, Chicken Pox) - הידבקות בשבוע ה-13-20 להיריון עלולה לגרום לפגיעה בגדילה, לפגיעה במערכת העצבים המרכזית, בעיניים ועוד. הסיכון לפגיעה הוא כ-2%. כאשר ההידבקות היא בתחילת ההיריון, עד השבוע ה-13, הסיכון לפגיעה הוא קטן ביותר.

דלקת כבד (צהבת) נגיפית (Hepatitis A, B, C) - במקרה של הפטיטיס A: סיכון למשקל לידה נמוך; במקרה של הפטיטיס B: תינוקות נוטים להפוך לנשאים כרוניים של הנגיף; במקרה של הפטיטיס C: הסיכון להעברת הנגיף מהאם לעובר הוא נמוך וללא תסמינים.

HIV (Human Immunodeficiency Virus) - אם נגועה ב-HIV עלולה להעביר את הנגיף לתינוקה בזמן ההיריון, בזמן הלידה, או לאחר הלידה באמצעות הנקה.

חיידקים

ליסטריה (Monocytogenes Listeria) - החיידק מצוי באדמה, בהפרשות של בעלי חיים נגועים, במים ובמזון גולמי כגון ירקות, חלב ומוצריו שאינם מפוסטרים, ומוצרי בשר ודגים שלא עברו טיפול בחום. עובדות בהיריון הן בסיכון גבוה פי עשרה להיפגע מהחיידק. זיהום

מליסטריה במהלך ההיריון עלול לגרום להפלה, ללידה שקטה, ללידה מוקדמת, למחלה או למוות של תינוק שנולד.

טפיל הטוקסופלסמה גונדי (Gondii Toxoplasma) הגורם לטוקסופלזמוזיס - טוקסופלזמה מועברת באמצעות בשר נגוע, נא או שאינו מבושל דיו, צואת חתולים או אדמה המכילה צואת חתולים. הדבקה תתרחש כאשר הטפיל מגיע למערכת העיכול של יצור חי. במידה ומתרחשת הדבקה במהלך 12 השבועות הראשונים להיריון והטפיל עובר לשלייה, השלכותיה עלולות להיות חמורות במיוחד, עד כדי מוות תוך רחמי של העובר, הפלה טבעית, או סיבוכים אחרים לעובר וליילוד כגון: צהבת, גודל ראש חריג בעקבות הצטברות נוזלים במוח, קשיי למידה, פרכוסים, הגדלה של הטחול והכבד. במקרה שההדבקה נעשית מאוחר יותר, העובר נמצא בסיכון מוגבר להידבקות במחלה, למומים ולהתפתחות תסמיני המחלה בגיל העשרה.

גורמי סיכון כימיים

הגבלות הנוגעות לעובדות בגיל הפוריות על-פי חוק הגבלת נשים לפי תקנת עבודת נשים (עבודות אסורות, עבודות מוגבלות ועבודות מסוכנות), תשס"א-2001:

- אין להעסיק עובדת בגיל הפוריות במקום שמייצרים בו אטרטיננט Etretinate.
- אין להעסיק עובדת בגיל הפוריות, בהיריון או מיניקה, במקום שהאוויר בו מכיל ריכוזים גבוהים מהמפורט להלן:

שם החומר	ריכוז מרבי באוויר
Lead and derivatives עופרת ונגזרותיה	mg/m 0.05
Cadmium and derivatives קדמיום ונגזרותיו	mg/m 0.005
Organic Mercury and derivatives כספית אורגנית ונגזרותיה	mg/m 0.005
Ethylene oxide אתילן אוקסיד	ppm 0.75
Vinyl chloride ויניל-כלוריד	ppm 0.75

- אין להעסיק עובדת בהיריון או מיניקה בייצור או בחשיפה לחומרים אלו:
 - ארסן (זרניך) ונגזרותיו האנאורגניות (Arsenic and Inorganic Derivatives)
 - בנזן (Benzene)
 - וורפרין (Warfarin)
 - תלידומיד (Thalidomide)
 - דיאתיל סטילבסטרול (Diethylstilbestrol)
 - תכשירים ציטוטוקסים אנטי סרטניים, לרבות:
 - אנתרציקלינים (Anthracyclines)

- אפיפודופילוטוקסינים (Epipodophyllotoxins)
- וינקא-אלקלואידים (Alkaloids Vinca)
- אנטימטבוליטים כגון: פלואוראוראציל (Fluorouracil), תיוגואנין (Thioguanine), מתורטקסאט (Methotrexate)
- אלקילטורים כגון: מכלוראתאמין (Mechlorethamine), ציקלופוספאמיד (Cyclophosphamide)
- אתיל ניטרוזו אוריאה (Ethylnitrosourea)
- ביפנילים פוליכלורניים (Biphenils Polychlorinated)
- רטינואידים לרבות איזורטינואידים (Isoretinoids-Retinoids)

גורמי סיכון פסיכוסוציאליים

- עבודה במשמרות - משמרת ארוכה ועבודת לילה יכולים לגרום להפלה, ללידה מוקדמת ולמשקל לידה נמוך.
- עישון פסיבי במקום העבודה - שאיפת עשן סיגריות עלולה להיות בעלת השפעות בריאותיות על האם ועלולה להשפיע על אספקת הדם לעובר, לגרום למשקל לידה נמוך, לעיכוב בהתפתחות ולמחלות בילדות.
- עמידה ממושכת במשך ארבע שעות ביום ללא הפסקה עלולה לגרום לסחרחורת, לחולשה או לעילפון, לעייפות, לפקקת ורידים, ללידה מוקדמת (סיכון קטן), למשקל לידה נמוך ולהפלות (במקרה של שש שעות ביום ויותר ללא הפסקה).
- ישיבה ממושכת במשך מספר שעות.
- עבודה מעייפת - שעות עבודה ארוכות, משמרות או עבודת לילה עלולות לגרום לסיכון קל עד בינוני להפלה, ללידה מוקדמת ולמשקל לידה נמוך.
- לחץ בעבודה - ללחץ תעסוקתי, וללחץ בכלל, יש השפעה שלילית על עובדת בהיריון ועל העובר. לחץ נפשי עלול לגרום להפלה, למשקל לידה נמוך וללידה מוקדמת. לחץ תעסוקתי כולל גורמים כמו אי ביטחון תעסוקתי, עמידה בלוחות זמנים, חשיפה לסיכונים, עומס עבודה ועוד. סימפטומים של לחץ בעבודה כוללים ירידה בערנות, בריכוז ובמהירות תגובה, המשבשות עבודה לסוגיה השונים ומעלות את הסיכון לתאונות עבודה.
- אלימות ו/או הטרדות (לדוגמה מצד חולים או לקוחות) – אלימות וחשש מאלימות בעבודה עלולים להגדיל את הסיכון להפלה, ללידה מוקדמת ולבעיות בהנקה.

מקורות קרינה בלתי מייננת

סקירה מקדימה

ההמלצות של הגופים הבין-לאומיים, המנחים את מגבלות החשיפה לקרינה בלתי מייננת, עודכנו בשנת 2019 ובשנת 2020. ההמלצות מפורטות במגבלות החדשות של ICNIRP - הוועדה הבינ"ל להגנה מקרינה בלתי מייננת - ושל IEEE - איגוד המהנדסים הבינ"ל (האחראי לתקן בינ"ל לסיכוני קרינה לאדם).

בהמלצות אלו נקבע כי יש להגביל את החשיפה של עובדת הרה לקרינה במקום העבודה על-פי מגבלות החשיפה לקרינה המחמירות יותר, אשר חלות על האוכלוסייה הכללית (ולא על-פי המגבלות החלות על האוכלוסייה התעסוקתית).

ההמלצות מתבססות על הקביעה שלפיה יש להגביל את חשיפת העובר על-פי מגבלות אלו, ולכן גם את חשיפת האם ההרה. המלצות אלו מתייחסות לעובדות הרות הנחשפות לרמות קרינה גבוהות יחסית בעת הפעלה, תחזוקה או התקנה של מכשירים קורנים, ולא בחשיפות שכיחות לקרינה ולשדות (דוגמת חשיפה לטלפונים סלולריים, למכשור Wi-Fi ובלוטות', לתשתית החשמל, למכשירים חשמליים ואלקטרוניים שכיחים וכד'). החשש העיקרי שמובע על-ידי גופים אלו הוא מחימום יתר של העובר (חימום של הגוף כולו או של חלקיו), מעבר לערכים המגבילים.

המלצות

- יש לאתר מקורות קרינה אפשריים לחשיפה לקרינה בלתי מייננת במקומות עבודה, בעת עיסוק ישיר בהם (הפעלה, תחזוקה, התקנה וכד'). ניתן למצוא במדריך של המוס"ל פירוט דוגמאות לחשיפות תעסוקתיות לקרינה.
- יש לאתר אוכלוסיות "רגישות" לחשיפות אלו, דוגמת עובדות הרות.
- יש לבחון את החשיפות לקרינה של העובדות בתפקידים הנ"ל בעזרת גורמים מקצועיים ובעיקר באמצעות מדידות קרינה.
- יש לבחון במיוחד את החשיפות של האוכלוסיות ה"רגישות", כולל עובדות הרות, ולהפחית את חשיפתן לרמות נמוכות עוד יותר משל יתר האוכלוסיות, כדי לעמוד במגבלות המחמירות יותר לאוכלוסייה כללית, או המותרות על-ידי יצרני הציוד הרפואי.
- מומלץ להתייעץ עם מומחים לסיכוני קרינה בלתי מייננת לאדם, כדי לשקול מתארי חשיפה ייעודיים של עובדות הרות הנדרשות לפעול בסביבות חשיפה תעסוקתיות לקרינה בלתי מייננת.

יצוין כי לא חלות מגבלות מיוחדות לעובדות הרות בחשיפות שכיחות לקרינה ולשדות ברמות החשיפה של האוכלוסייה הכללית, דוגמת חשיפות לטלפונים סלולריים, למכשור Wi-Fi ובלוטותי, לתשתית החשמל, למכשירים חשמליים ואלקטרוניים שכיחים וכד'.

רעש מזיק

סקירה מקדימה

חשיפה לרעש מזיק מוגדרת ע"י תקנות הרעש כחשיפה לרעש מעל למפלס של 85 דציבל A, משוקלל על-פני שמונה שעות ביממה, או בתהליכי עבודה שמצוינים בתוספת הראשונה (תקנה 1), כגון נגרות מכנית, ניקוי או התזה בעזרת אוויר דחוס. ללא התייחסות לעוצמת הרעש, בחשיפה מעל למפלס זה קיים סיכון לפגיעה בשמיעה בעקבות החשיפה לרעש. בחשיפה של עובדת הרה לרעש מזיק, העובר אף הוא נחשף לרעש ועל כן נדרש להגן גם על שמיעתו.

העובר נחשף לרעש מופחת משל האם עקב הימצאותו בבטנה והפחתת הרעש על-ידי הרקמות, אך הוא אינו מוגן לחלוטין ומפלסי רעש גבוהים מדי עלולים לפגוע בו.

ההמלצות לנשים הרות בחשיפה לרעש מזיק

ההמלצות של ה-ACGIH - ארגון הגהותנים התעשייתיים הממשלתי של ארה"ב - להגבלת החשיפה לנשים הרות, הן להגביל את החשיפה לרעש מזיק של עובדת הרה מעבר לחודש החמישי, ל-115 דציבל C בשקלול למשך שמונה שעות עבודה ביממה, ולחשיפה שיאית (peak) של 155 דציבל כדי למנוע פגיעה בשמיעת העובר.

מקומות ומקורות פוטנציאליים לחשיפות אלו:

- הימצאות בקרבת מנועים גדולים (דלק, סילון וכד'), טורבינות, משאבות ועוד, בעת פעולתם או בעת אחזקתם, בפלטפורמות תחבורה שונות (יבשתיות, אוויריות וימיות) או במתקני בדיקה ו"הרצה", במסגרות ביטחוניות או אזרחיות.
- רעש חריג בתהליכים תעשייתיים, דוגמת רעש מכונות (מומלץ להתייחס לרעש מעל למפלס של 110 דציבל A בשקלול למשך שמונה שעות עבודה ביממה, כרעש שיש לבחון את החשיפות אליו).
- רעש צופרים (בסמיכות קרובה).
- מוסיקה בעוצמה גבוהה (מערכות הגברה גדולות וקרבה לרמקולים).

- חשיפה לרעשי ירי ופיצוצים – מערכת הביטחון (צה"ל, משטרה, שב"כ ועוד), מפעלים ביטחוניים, מטווחי ירי (כולל ירי אקדחים) ועוד. יודגש כי רעש ירי ופיצוצים, בקרבת המקור, הוא כמעט תמיד מעל ל-155 דציבל.

במקרים הנ"ל נדרש למדוד את מפלסי הרעש ולבחון את קיום ההמלצות לעובדות הרות.

בנוסף, מומלץ להפחית את החשיפות לרעש בעוצמה גבוהה בתדרים נמוכים ("בסים"). דוגמאות לכך הן חשיפות לרעש מנועים, למוזיקה בעוצמה גבוהה בעלת מרכיב של "בסים" ועוד.

רצוי שלא תהיה הצמדה פיזית למקורות של רעש או תנודות (רטט).

יודגש כי מיגון אוזניים (אטמים או אוזניות) יגן על שמיעת האם אך כמובן לא על שמיעת העובר, ואין דרך מעשית יעילה להגן על שמיעתו למעט על-ידי הגבלת החשיפה למפלסי רעש גבוהים.

**חשיפה לגורמים טרטוגנים (כל גורם מזיק הגורם להתפתחות עוברית בלתי תקינה)
מגדילה את הסיכון למומים מולדים.**

עבודות ומקצועות עם סיכונים לעובדת בהיריון

- **עורכות דין ועובדות שירותי הביטחון** - עשויות לעבוד שעות רבות תחת לחץ מתמשך ולעיתים תוך חשש ל אלימות.
- **דיילות אוויר** - לבד מסיכונים פיזיקליים, ביולוגיים וכימיים, חשופות דיילות אוויר גם לסיכונים הנובעים מעבודה במשמרות (שעות לא סדירות ומשמרות לילה), ל אלימות מילולית ופיזית, מתח, עייפות, יעפת (ג'ט לג), טמפרטורה שעשויה להיות לא נוחה, עבודה רחוק מהבית ומבסיס עבודה קבוע, ולנסיעות מרובות.
- **עובדות בחקלאות** - עשויות לעמוד שעות ממושכות ולעסוק בעבודה פיזית מעייפת בטמפרטורה גבוהה ולעיתים גם בלחות גבוהה, ללא תנאי היגיינה מספקים ו/או ללא גישה חופשית למי שתייה ולשירותים. עובדות אלו עלולות להיות חשופות גם לסיכונים ביולוגיים.
- **מוכרות, זבניות, מתדלקות, בודקות ביטחוניות, מדריכות בענפי ספורט, צוות רפואי, מאבטחות, מלצריות** - עבודה הכרוכה בעומס גופני בינוני הכרוכה לרוב בעמידה, בנשיאת משא לסירוגין, ובצורך בכפיפה של הגב.
- **עובדות משק בית וניקיון** - עבודה הכרוכה בעומס פיזי קשה, בעמידה ברצף, בטלטול ונשיאת משאות כבדים, ובהתכופות ממושכת. בנוסף עובדות אלו עלולות להיות חשופות לסיכונים ביולוגיים.
- **טיפול בילדים כגון גננות וסייעות** – עובדות אלו עלולות להשפיע על בריאות מערכת הרבייה בשל מצבים כמו שעות עבודה ארוכות, הרמת משאות כבדים, עמידה ממושכת. עובדות במקצועות אלו נמצאות גם בסיכון חשיפה למחוללי מחלות ילדים.
- **עובדות משק, חווה וחממה** - עובדות לעיתים קרובות בקרבת חומרי הדברה. עובדות עם מקנה עלולות להיחשף לזיהומים הקשורים לבעלי חיים שיכולים לעבור לבני אדם. ציוד המשק עלול לחשוף את העובדת לרעש, לפליטת סולר ולדרישות פיזיות גבוהות כמו הרמה והתכופות חוזרת.
- **לוחמות אש** – חשופות לתוצרי לוואי רעילים של בעירה, לחום, לעבודה במשמרות ולדרישות פיזיות כמו הרמת משאות כבדים. יתכן שלא תהיה להן הגנה נשימתית מתאימה הנדרשת בהיריון. כמו כן, הן חשופות לנפילות כתוצאה מהיתקלות במכשולים בשטח, לשאיפת עשן ולהתחשמלות.
- **עובדות במחלקות ייצור, בעבודה עם מכונות, במטווחי ירי, בסביבת מוסיקה רועשת, סירנות, מטוסים** – בסביבות עבודה אלו הרעש השכיח הוא רעש חזק (הגבוה מ-85-90 דציבלים).
- **עובדות בייצור ובעיבוד מתכת, ייצור זכוכית או פלסטיק, טיפול בחום למטרות רפואי, טבחות ושטפות כלים במטבחים מסחריים** – סביבות עבודה עם חשיפה לטמפרטורות

גבוהות מאוד. עובדות בהיריון מועדות יותר להתייבשות ולעילפון, וגופן מתמודד פחות טוב עם טמפרטורות גבוהות כיוון שהוא נדרש לעבוד קשה יותר על מנת לקרר הן את גוף האישה והן את גוף העובר. לכן, עומס חום עלול להיות מסוכן לאם ולעובר. היפרתרמיה (עלייה משמעותית בחום הגוף של האם, מעל ל-39 מעלות צלזיוס לפחות למספר שעות ברציפות) נמצא כגורם טרטוגני העלול לגרום למומים בעובר ולבעיות רבייה.

- **עובדות מעבדות ביולוגיות ושירותי בריאות** - עובדות במקצועות ובתפקידים אלו עלולות להיות חשופות לסיכונים ביולוגיים כתוצאה ממגע עם גורמים כגון: דם ונוזלי גוף נגועים, תרביות מעבדה, מים או מזון נגועים וכו'.
- **עובדות הבאות במגע עם בשר נא** - עלולות להיות חשופות לסיכונים ביולוגיים שמקורם בחיות נגועות.
- **עובדות תעשייה כימית ומעבדות, חברות תרופות, עובדות מספרה ומכוני יופי, עובדות ניקוי יבש ועוד** - חשופות לחומרים כימיים, שחלקם עלולים להיות מסוכנים.

הגבלות הנוגעות לעובדות בהיריון ומיניקות

על-פי תקנת עבודת נשים (עבודות אסורות, עבודות מוגבלות ועבודות מסוכנות), תשס"א-2001, להלן ההגבלות:

- אין להעסיק נשים בהיריון או מיניקות בייצור או בחשיפה לחומרים שלהלן:
 - ארסן (זרחיך) ונגזרותיו האנאורגניות (Arsenic and Inorganic Derivatives)
 - בנזן (Benzene)
 - וורפרין (Warfarin)
 - תלידומיד (Thalidomide)
 - דיאתיל סטילבסטרול (Diethylstilbestrol)
 - תכשירים ציטוטוקסים אנטי סרטניים, לרבות:
 - אנתרציקלינים (Anthracyclines)
 - אפיפודופילוטוקסינים (Epipodophyllotoxins)
 - וינקא-אלקלואידים (Alkaloids Vinca)
 - אנטימטבוליטים כגון: פלואורואוראציל (Fluorouracil), תיוגואנין (Thioguanine), מתותרקסאט (Methotrexate)
 - אלקילטורים כגון: מכלוראתאמין (Mechlorethamine), ציקלופוספאמיד (Cyclophosphamide)
 - אתיל ניטרוזאוריא (EthylNitrosourea)

- ביפנילים פוליכלורניים (Biphenils Polychlorinated)
- רטינואידים לרבות איזורטינואידים (Isoretinoids-Retinoids)

- אין להעסיק עובדת בגיל הפוריות, בהיריון או מיניקה, במקום שהאוויר בו מכיל ריכוזים גבוהים מהמפורט להלן:

שם החומר	ריכוז מרבי באוויר
Lead and derivatives עופרת ונגזרותיה	mg/m 0.05
Cadmium and derivatives קדמיום ונגזרותיו	mg/m 0.005
Organic Mercury and derivatives כספית אורגנית ונגזרותיה	mg/m 0.005
Ethylene oxide אתילן אוקסיד	ppm 0.75
Vinyl chloride ויניל-כלוריד	ppm 0.75

- אין להעסיק עובדת בהיריון בקרבת מקור חום העלול להעלות את חום גופה מעל ל-38.5 מעלות צלזיוס למשך ארבע שעות ברציפות ומעלה.

- גורמי סיכון ביולוגיים - בין הגורמים שעלולים לפגוע בהיריון או בעובר:

- Rubella (German measles)
- Cytomegalovirus (CMV, HHV5)
- Herpes Simplex (HSV-1/HHV1, HSV-2/HHV2)
- Varicella Zoster (Chicken Pox, HHV3)
- Hepatitis A, B, C (HAV, HBV, HCV)
- Human Immunodeficiency Virus (HIV)
- Listeria monocytogenes (Listeriosis)
- Toxoplasma Gondii (Toxoplasmosis)
- Zika, Rubeola (Measles)
- Parvovirus B19 (Erythema Infectiosum; Fifth Disease)
- Treponema Pallidum (Syphilis)
- Genital Mycoplasma
- Influenza
- Mumps
- Lymphocytic Choriomeningitis
- Poliovirus
- Coxsackie B Viruses
- Condyloma Acuminate
- Pestiviruses, Pathogenic Strains of E. Coli

הערכת סיכונים

הערכת סיכונים כללית
יש להעריך האם קיימים סיכונים לבריאות ולבטיחות העובדת
ההרה או שלאחר לידה

יש להעריך סיכונים, למזער אותם, ולהתאים התאמות נדרשות לעובדת

יש ליידע את העובדת במהלך ההיריון וכן בתקופת ההנקה ובששת
החודשים לאחר הלידה בדבר הסיכונים שזוהו, מזעור הסיכונים,
וההתאמות לעובדת

יש לסקור את ההערכה באופן תדיר על מנת לוודא שלא השתנו הנסיבות וכי
ההתאמות למזעור הסיכונים מתאימות לעובדת

במקרה של אישור רופא בכתב, יש לאפשר לעובדת לצאת לחופשה
בתשלום על מנת להגן עליה ועל העובר

הערכת סיכונים

גורמי הסיכון השונים אינם משפיעים באופן זהה על כל עובדת בהיריון. מידת ההשפעה המזיקה על עובדת בהיריון ועל העובר תלויה ברמת החשיפה לגורם המזיק, בשלב שבו התרחשה החשיפה, במשך זמן החשיפה ובדרך החשיפה, ובאם נעשה או לא נעשה שימוש באמצעים הנדסיים או באמצעי מגן אחרים העשויים להקטין את החשיפה.

על מנת לזהות גורמי סיכון העלולים לסכן את העובדת במהלך ההיריון או את העובר, על המעסיק לזהות ולבצע הערכת סיכונים, תוך שהוא לוקח בחשבון את ההשפעה שיש לעבודה על ההיריון.

במידה ולא התגלו גורמי סיכון העלולים לסכן את העובדת ההרה או את העובר, תוכל העובדת להמשיך במשימות עבודתה הרגילות.

אם קיים גורם סיכון שאין אפשרות להסירו או למזער, יתכן שיהיה צורך לשנות באופן זמני את מטלות העבודה או המשמרות של העובדת ההרה עד שתחזור מחופשת הלידה, או להעבירה לתפקיד חלופי. במקרים שנקבעו בתחיקה, אם עבודה חלופית אינה בנמצא, העובדת תצא לחופשה בתשלום, עם אישור רפואי, על מנת לשמור על בריאותם ובטיחותם שלה ושל העובר.

נספח 1 כולל רשימת שאלות שיסייעו באיתור גורמי סיכון שכחים לעובדת בהיריון. הערכת הסיכונים צריכה להימשך לאורך כל תקופת ההיריון, עם שינוי מידות וצורת גוף האישה והתפתחות העובר. לעיתים, התאמות שנעשו בשליש הראשון או השני של ההיריון אינן מתאימות עוד או אף מסוכנות לקראת סוף ההיריון ולהיפך. כיוון שגילוי ההיריון אורך לרוב מספר שבועות, כדאי שכל מעביד יבצע הערכת סיכונים כללית ושגרתית לגילוי סיכוני היריון ופוריות אפשריים לכל העובדות בגיל הפרייון.

התאמות

ישנן התאמות קטנות שניתן לבצע במקום העבודה ובסדר יום העבודה, שאת חלקן העובדת יכולה לבצע בעצמה על מנת לשמור על בריאותה במהלך ההיריון.

- תוספת המשקל בהיריון מגדילה את העומס על עמוד השדרה המותני. גדילת הבטן מונעת מהעובדת להחזיק משא קרוב לגוף. יש להפחית את הרמת המשאות הכבדים ואת ההתכופות למינימום האפשרי ולעשות זאת בצורה נכונה עם ברכיים מכופפות ובמידת הצורך תוך שימוש בסיוע מכני. יש להגביל את כמות ומשקל העצמים שמרימים.
- יש להפחית עבודה הנעשית בגובה או על משטחים בלתי יציבים.

- שינוי תנוחה תדיר והפסקות הליכה קצרות תכופות (או לכל הפחות אחת לשעתיים) עשויים לסייע במניעת התנפחות הרגליים.
- שינוי גובה הכיסא או השולחן או הנחת דרגש קטן מתחת לאחת הרגליים במקרה שהעובדת נדרשת לעמוד פרקי זמן ארוכים. דבר זה עשוי להקטין התנפחות כאבי גב. כמו כן יש להגביל את זמן העבודה בעמידה.
- במהלך ההיריון עובדת עשויה להזדקק לכמויות גדולות יותר של נוזלים, כאשר נפח הדם גדל ככל שהתינוק והרחם גדלים. על כן, יש להקפיד על שתיית נוזלים מרובה במרווחים קבועים ועל אכילת פירות כדי לשמור על רמות האנרגיה.
- במידה שהעובדת נחשפת לחום, יש לקצר את משך השהייה במשימה ככל האפשר ולהקפיד על שתיית מים.
- במקרה של עבודה עם גורמים ביולוגיים ועבודה עם דם ונוזלי גוף, יש למנוע מגע עם חתכים, פצעים ושריטות. יש לנקוט זהירות יתרה בשימוש ובניקוי חפצים חדים (מחטים, זכוכית, סכינים וכו').
- יש לעיין בגיליונות הבטיחות של חומרים מסוכנים עימם עובדים לפני תחילת העבודה.
- במידת הצורך יש להשתמש באמצעי מגן הנדסיים (כגון יניקה מקומית) ובאמצעי מגן אישיים דוגמת כפפות, משקפי מגן, מגן פנים, מסיכת נשימה, חלוק וכדומה, בהתאם למומלץ בגיליונות הבטיחות כדי להקטין חשיפה לגורמים מזיקים.
- יש להחליף לבוש מזהם בגורמים מזיקים לפני שיוצאים הביתה. לבוש עבודה זה צריך להיות מכובס בנפרד מכביסת הבית. באם לא ניתן לכבסו בעבודה, יש להביאו הביתה בשקית פלסטיק אטומה.
- יש לבחון את ארגון העבודה כך שהשעות, הקצב ונפח העבודה תואמים ליכולות ואינם מוגזמים.
- שינוי זמן תחילת העבודה במקרה של בחילות בוקר.
- מומלץ להתייעץ ולקבל הדרכה מרופא הנשים המלווה את ההיריון לגבי נושאים הקשורים לעבודה: עבודה במשמרות, טלטול ידני, גורמים אליהם חשופה העובדת, האם יש צורך לעבור תפקיד במהלך ההיריון וכיו"ב. הרופא הוא הגורם שיוכל לכתוב מכתב הסבר למעסיק לגבי פעולות או גורמים ספציפיים שמומלץ להימנע מהם במהלך ההיריון.

תחיקה

- **חוק עבודת נשים**, התשי"ד-1954
נושאים כגון זכות להיעדר מהעבודה, הגבלת פיטורים, עבודה בשעות נוספות ובמנוחה השבועית ועבודת לילה.
- **תקנות עבודת נשים** (הצגת תמצית החוק), תשי"ח-1958
- **תקנות עבודת נשים (עבודת לילה בשירותי המדינה)**, תשט"ז-1955
- **תקנות עבודת נשים (עבודות בקרינה מייננת)**, התשל"ט-1979
- **תקנות עבודת נשים (תנאים לעבודת לילה)**, התשמ"ו-1986
- **תקנות עבודת נשים (עבודות אסורות, עבודות מוגבלות ועבודות מסוכנות)**, תשס"א-2001
- **חוק שירות התעסוקה**, התשי"ט-1959
- **חוק שוויון הזדמנויות בעבודה**, התשמ"ח-1988
- **תקנות הטיס (רישיונות לעובדי טיס)**, התשמ"א-1981

נספחים

נספח 1: שאלון לאיתור גורמי סיכון שכיחים לעובדת בהיריון

להלן רשימה של גורמים תעסוקתיים שיש להתייחס אליהם במהלך היריון. הרשימה נועדה לסייע למעסיק ולעובדת לאתר גורמי סיכון אפשריים במהלך הערכת סיכונים בסביבת העבודה של העובדת ההרה. עם זאת, יש לזכור כי לא כל נושא המופיע ברשימה מהווה בעיה בכל מקום עבודה. לדוגמה, בעיות סביב חלל מוגבל של עמדת קבלה או תחנת עבודה עשוי להוות סיכון במקרים מסוימים אך לא במקרים אחרים, כתלות בתכנון של תחנת העבודה והתקדמות ההיריון. כמו כן, יש לזכור כי מקום עבודה עשוי לכלול גורמים נוספים שלא הועלו ברשימה זו. בכל מקרה מומלץ כי המעסיק יערוך גם שיחה עם העובדת ההרה לגבי קשיים שהיא חווה.

תנועה ותנוחה

- ✓ האם העובדת צריכה לעמוד זמן ממושך? למשל 2-3 שעות ללא הפסקה?
- ✓ האם העובדת צריכה לשבת יותר מ-2-3 שעות ברציפות?
- ✓ במידת הצורך, האם הציווד ועמדת העבודה יכולים להיות מותאמים לעובדת?
- ✓ האם העבודה מערבת תנועות סיבוב או מתיחה מיוחדות?
- ✓ האם חלל העבודה מוגבל (לדוגמה, עבודה מאחורי עמדת קבלה במסעדה או בקופה בסופר)?
- ✓ האם התנועה תוגבל ככל שההיריון יתקדם?

טלטול ידני

- ✓ האם העבודה מחייבת סיבוב, התכופפות, רכינה או מתיחה על מנת להרים דבר מה (חפץ, אדם וכיו"ב)?
- ✓ האם התפקיד מחייב תנועה חוזרת של הרמה מהירה (גם אם של חפץ קל)?
- ✓ האם התפקיד מחייב הרמה של פריט מגושם או שקשה לאחוז בו או לתפוס אותו?

רעש

- ✓ האם העובדת נדרשת לעבוד בסביבה רועשת המחייבת שימוש באמצעים להגנת השמיעה?
- ✓ האם סביבת העבודה כוללת צלילים בתדר נמוך מאוד המורגשים כמו רטט או המיה?
- ✓ האם על העובדת להישען על מקורות רעש או רטט? קולות נשמעים חזק יותר לעובר כאשר האם קרובה למקור רעש.

תנאי טמפרטורה קיצוניים

- ✓ האם העבודה כרוכה בחשיפה לטמפרטורות קרות (מתחת ל-15 מעלות צלזיוס) או חמות (מעל 27 מעלות צלזיוס) קיצוניות?
- ✓ האם מסופקים בגדי מגן נגד קור? האם הם מתאימים לעובדת בהיריון?
- ✓ האם קיים הסדר להפסקות תכופות וגישה לשתייה קרה/חמה?

עבודה בגובה

- ✓ האם המעביד והעובדת מודעים לכך שעבודה בגובה מהווה סיכון מיוחד עבור עובדת בהיריון, בין היתר בשל הסיכון הרב יותר לנפילה, להתעלפות או ללחץ דם גבוה?
- ✓ האם העבודה כרוכה בעליות וירידות מרובות במדרגות או בסולמות?
- ✓ האם העבודה כרוכה בנשיאת פריטים או חבילות למעלה או למטה על סולם?
- ✓ אם נעשה שימוש בבימת עבודה ניידת המאפשרת גישה למקומות גבוהים, האם יש בה מספיק מקום לעובדת בהיריון לשימוש בצורה בטוחה?

חומרים מזיקים – מחוללי מחלות וחומרים כימיים

- ✓ האם קיימת חשיפה למחוללי מחלות דרך מגע ישיר עם נוזלי גוף של בני אדם, בעלי חיים, מכשור (לדוגמה מזרקים), בשר נא וכיו"ב?
- ✓ האם קיימים אמצעי זהירות והיגיינה מספקים? האם ידועים כל החומרים העשויים לסכן את בריאות או בטיחות העובדת ההרה או את העובר?
- ✓ האם עובדת בהיריון מורחקת מעבודות שעלולות להגדיל את החשיפה לגורם סיכון כמו לדוגמה פריקת מכונות לניקוי יבש?

אמצעי מגן ומדי עבודה

- שינויים פיזיים המתרחשים עם התקדמות ההיריון עשויים לגרום לכך שאמצעי מגן ומדי עבודה אינם נוחים עוד לשימוש, או שאינם מספקים את ההגנה המיועדת.
- ✓ האם העובדת צריכה ללבוש חלוק, אוברול מגן וכדומה?
- ✓ האם הם מסופקים בגדלים מתאימים?
- ✓ האם החומרים מהם עשויים אמצעי המגן והמדים נוחים לשימוש לנשים בהיריון?

שעות עבודה

- ✓ האם על העובדת לעבוד שעות ארוכות או שעות נוספות?
- ✓ האם יש לה גמישות מסוימת או בחירה של שעות עבודתה?

✓ האם העבודה כרוכה בהתחלה מוקדמת או בסיום מאוחר? האם העבודה מחייבת משמרת לילה?

אלימות בעבודה

✓ האם העבודה היא כזו שידוע שקיים בה סיכון גבוה יותר לאלימות (לדוגמה: עבודות אבטחה, עובדת מחלקה סגורה לחולים אלימים)?

✓ האם קיימת תמיכה תמידית לעובדת במצוקה המאוימת או מותקפת?

✓ האם המנהלים מודעים לסיכון הגבוה יותר לנשים בהיריון?

לחץ בעבודה

עובדות בהיריון ואימהות טריות נוטות יותר ללחץ בשל שינויים הורמונליים, פסיכולוגיים ופיסיולוגיים הקשורים להיריון וללידה.

✓ האם ידוע על משימות שהן מלחיצות באופן מיוחד (לדוגמה משא ומתן עם לקוח זועם)?

✓ האם עמיתים לעבודה ומנהלים ישירים מספקים תמיכה לעובדת בהיריון?

✓ האם בהערכת הסיכונים נלקחו בחשבון חששות של העובדת לגבי ההיריון?

נושאי רווחה

מנוחה היא דבר חשוב לעובדת בהיריון או אם טרייה.

✓ האם קיים במקום העבודה מקום שקט למנוחה קצרה?

✓ האם עובדת בהיריון מוגנת מחשיפה לעישון הן בעבודה והן במנוחה?

✓ האם קיימת גישה נוחה לשירותים ומאופשרות הפסקות שירותים תדירות יותר במקרה הצורך? האם נשמרת היגיינת השירותים? הדבר חשוב במיוחד למניעת זיהומים ומחלת כליות.

✓ האם קיים מקום פרטי ונקי לעובדות מיניקות שבו יוכלו לשאוב חלב?

✓ האם יש מקום בטוח לאחסון חלב שאוב?

מקור: Usdaw - Union of Shop, Distributive and Allied Workers, 2013



דיווח למוקד הלאומי "קו החיים"
והזמנת שירותי המוס"ל



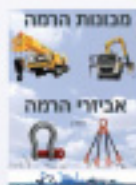
רכישת ספרות
בחנות הדיגיטלית



ספרונים דיגיטליים



עבודה בגובה אבזרי הרמה מתקני מזגנים בטיחות במסבס תמצית מידע בטיחות בחורף



ערבית



אנגלית



רוסית



מלטה



עברית



רוסית



ריתון וחיתוך



עברית



רוסית



ערבית



אנגלית



רוסית



דיסק



עברית



רוסית



ערבית



אנגלית



רוסית



במות הרמה



עברית



רוסית



סרוק למעבר לחוקים ותקנות QR

**חוק ארגון הפיקוח על
העבודה, תשי"ד-1954**



תקנות 2, 3, 6 ו-7 לתקנות ארגון הפיקוח על
העבודה (מסירת מידע והדרכת עובדים),

**פקודת הבטיחות בעבודה [נוסח
חדש], תש"ל-1970**



**תקנות הבטיחות בעבודה
(עבודות בניה), תשמ"ח-1988**



**תקנות הבטיחות בעבודה
(ציוד מגן אישי), תשנ"ז-1997**



חוק החשמל, תשי"ד-1954



**תקנות הבטיחות בעבודה
(עגורני צריח), תשכ"ז-1966**



**תקנות הבטיחות בעבודה
עבודה על גגות שביירים או
תלולים), תשמ"ו-1986**



**תקנות הבטיחות בעבודה
(עבודה בגובה), התשס"ז-2007**



**המוסד לבטיחות ולגהות
הכתובת שלך לעולם הבטיחות
והבריאות התעסוקתית**

**המוקד הלאומי "קו החיים"
לפניות הציבור
בנושאי בטיחות ושירותי המוס"ל
*9214**

