

Le travail et la grossesse peuvent aller de pair...

LA TRAVAILLEUSE ENCEINTE



La plupart des femmes continuent à travailler durant la grossesse, que ce soit à domicile ou au sein d'une organisation. Si vous êtes enceinte ou planifiez une grossesse, ce dépliant vous aidera à examiner les répercussions possibles de votre emploi sur votre santé et celle de votre bébé.

S'adapter rapidement

Le fœtus se développe rapidement durant les premiers mois de la grossesse. Vous pouvez aider votre bébé en apportant les changements nécessaires avant de tomber enceinte ou le plus tôt possible pendant la grossesse.

La plupart du temps, des petits changements suffisent...

La plupart des emplois ne comportent aucun risque pour la grossesse, et les femmes enceintes qui travaillent n'ont pas de difficultés particulières. Vous pouvez toutefois améliorer grandement votre santé et celle de votre bébé en apportant certains petits changements. Un travail productif donne confiance et favorise l'estime de soi, et permet à la femme enceinte de bénéficier d'une assurance-maladie, du soutien de ses collègues et, surtout, d'un chèque de paie!

Parfois, des changements plus importants s'imposent...

Certaines femmes devraient cependant cesser de travailler ou changer de poste de travail durant la grossesse. C'est le cas de celles qui ont des complications durant leur grossesse, qui en ont connues durant une grossesse antérieure ou qui occupent un emploi comportant des risques.

ÉTAPES D'UNE GROSSESSE SANS COMPLICATIONS

1. Lisez ce dépliant.

2. Consultez votre fournisseur de soins de santé pour :

- obtenir des conseils et renseignements supplémentaires à propos de votre emploi;
- évaluer votre santé et votre grossesse.

3. Parlez à vos collègues de travail pour :

- en savoir davantage sur les risques associés à votre milieu de travail;
- connaître les programmes, services, congés et avantages spéciaux qu'offre votre employeur.



best start
meilleur départ

by/par health **nexus** santé

Financé par le gouvernement de l'Ontario

Travaux lourds

Risques pour la santé :

Vos risques d'avoir des difficultés durant la grossesse peuvent augmenter si vous exécutez des travaux lourds. Cela inclut le fait de soulever, de pousser et de tirer du matériel, ou d'effectuer d'autres tâches fatigantes.

Recommandations :

Durant la grossesse, il peut être nécessaire de cesser de soulever certains objets, ou de changer votre façon de le faire.

- ❖ Évitez de soulever, de pousser, de tirer ou de transporter des objets lourds.
- ❖ Si vous devez soulever des objets lourds, assurez-vous de plier vos genoux; gardez le dos droit.
- ❖ Alternez entre les travaux lourds et les travaux moins fatigants.
- ❖ Reposez-vous en soulevant vos pieds quand vous le pouvez.
- ❖ Au besoin, demandez de changer de fonctions.



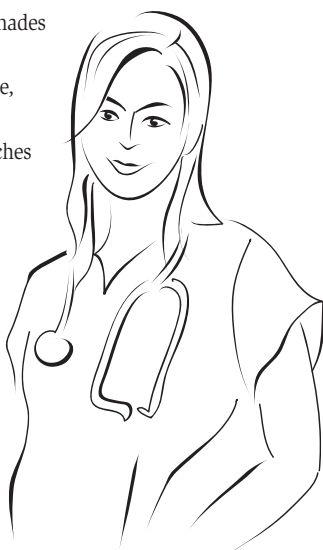
Rester debout longtemps

Risques pour la santé :

Le fait de rester debout pendant de longues heures peut réduire l'approvisionnement en sang du bébé.

Recommandations :

- ❖ Si possible, évitez de rester debout pendant de longues heures.
- ❖ Faites plusieurs petites promenades durant la journée.
- ❖ Reposez-vous de temps à autre, les jambes surélevées.
- ❖ Alternez vos tâches (p. ex. tâches en position assise et debout, déplacements, etc.) le plus souvent possible.
- ❖ Portez des chaussures confortables et bien ajustées (p. ex. chaussures de course).
- ❖ Demandez que l'on place une chaise ou un tabouret à votre poste de travail.
- ❖ Au besoin, demandez de changer de fonctions.



Rester assise longtemps

Risques pour la santé :

Le fait de rester assise pendant de longs moments peut :

- ❖ causer l'enflure des jambes et des pieds;
- ❖ réduire l'approvisionnement en sang du bébé;
- ❖ provoquer des douleurs musculaires, particulièrement dans le bas du dos;
- ❖ créer de la tension dans le cou et les épaules.

Recommandations :

- ❖ Utilisez un coussin pour réduire la tension dans le bas du dos lorsque vous êtes assise.
- ❖ Procurez-vous un tabouret de pieds et changez souvent la position de vos pieds.
- ❖ Évitez de croiser les jambes ou les pieds.
- ❖ Alternez les tâches exécutées en position assise et debout. Essayez de rester debout lorsque vous parlez au téléphone.
- ❖ Levez-vous, étirez-vous ou promenez-vous le plus souvent possible.
- ❖ Portez des vêtements amples et confortables.



Facteurs ergonomiques



L'ergonomie est l'étude de l'interaction entre l'être humain et son environnement de travail. Un poste de travail ergonomique permet de réduire la tension et la fatigue, tout en améliorant le rendement et la sécurité au travail.

La prise de poids qui accompagne habituellement la grossesse déplace votre centre de gravité et peut avoir un effet sur votre équilibre et votre posture en position assise et debout. Vos articulations peuvent se relâcher et vos muscles peuvent devoir travailler davantage pour vous permettre de conserver une position confortable. Vos mains, jambes ou pieds peuvent enfler.

L'effort vigoureux, comme le fait de soulever, de pousser ou de tirer du matériel, et de rester debout pendant de longues heures, peut engendrer une naissance d'un bébé trop petit ou prématuré. Chaque grossesse est unique. Renseignez-vous sur les précautions à prendre durant votre grossesse.

Facteurs physiques

Risques pour la santé :

L'environnement physique peut comporter beaucoup de risques :

- ❖ La radiation (rayons X) peut entraîner des anomalies congénitales ou une insuffisance de poids à la naissance.
- ❖ Les bruits élevés peuvent causer un accouchement prématuré ou une perte de capacité auditive chez l'enfant.
- ❖ La chaleur extrême nuit aussi à la mère et au bébé.

Recommandations :

- ❖ Prenez des mesures de précaution si vous travaillez en contact avec des rayons X.
- ❖ Évitez de vous exposer au grand bruit le plus souvent possible.
- ❖ Évitez de vous exposer longtemps à des températures très élevées.
- ❖ Si vous travaillez à l'extérieur, protégez-vous du soleil et de la chaleur.
- ❖ Buvez assez de liquides.
- ❖ Au besoin, renseignez-vous sur la possibilité de changer de fonctions.

Stress

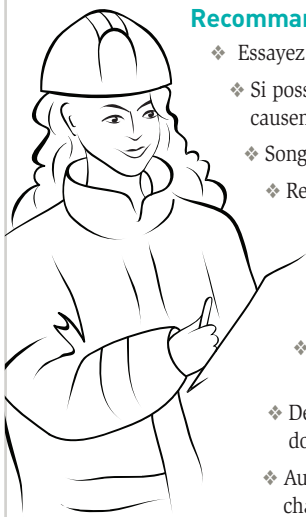
Risques pour la santé :

Bon nombre de situations peuvent créer du stress, comme le type d'emploi, l'horaire ou la charge de travail, ou le transport quotidien jusqu'au travail. La conciliation travail-famille peut aussi provoquer du stress. Le seul fait d'être enceinte peut être préoccupant. Les niveaux élevés de stress peuvent augmenter les risques de complications durant la grossesse.

Certains horaires de travail peuvent causer des difficultés durant la grossesse. Les longues heures de travail (plus de 40 heures par semaine), le travail par quarts et les longs déplacements (plus d'une heure par jour) peuvent comporter des difficultés pour la mère et l'enfant. Les risques de fausse couche, d'accouchement prématuré ou d'insuffisance du poids de l'enfant à la naissance peuvent augmenter si votre horaire de travail est trop chargé.

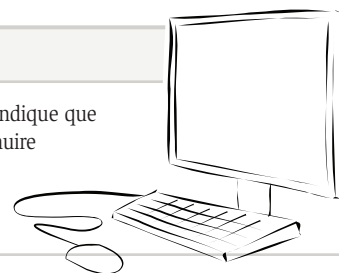
Recommandations :

- ❖ Essayez d'identifier les sources de stress.
- ❖ Si possible, évitez les situations qui vous causent du stress.
- ❖ Songez à réduire vos heures de travail.
- ❖ Renseignez-vous sur vos options, comme les congés offerts ou le travail à temps partiel.
- ❖ Évitez dans la mesure du possible le travail par quarts.
- ❖ Essayez de bien manger, de boire et vous reposer suffisamment.
- ❖ Demandez à vos parents et amis de vous donner un coup de main à la maison.
- ❖ Au besoin, demandez de changer de fonctions.



Ordinateurs

Aucune preuve solide n'indique que les ordinateurs peuvent nuire à la santé du fœtus.



Produits chimiques

Risques pour la santé :

Beaucoup de produits chimiques, comme le plomb, le mercure, les pesticides et les solvants, peuvent nuire à votre grossesse, et même causer des fausses couches ou des anomalies congénitales. Des produits chimiques peuvent s'introduire dans l'organisme par la peau ou lorsque vous respirez, mangez ou buvez.

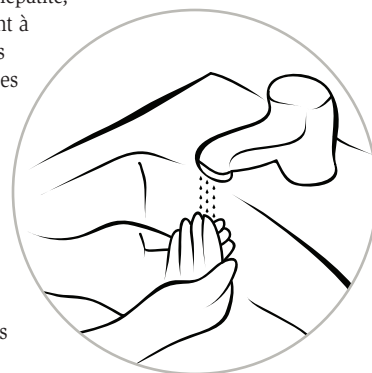
Recommandations :

- ❖ Avant d'utiliser un produit chimique, renseignez-vous sur les risques qu'il comporte.
- ❖ Suivez les consignes de sécurité.
- ❖ Utilisez le matériel de sécurité approprié.
- ❖ Lavez-vous toujours les mains avant de manger.
- ❖ Suggérez à votre employeur d'utiliser des produits moins nocifs.
- ❖ Si la situation vous préoccupe, demandez de changer de département ou de service.

Facteurs biologiques

Risques pour la santé :

Les risques biologiques incluent les infections causées par un virus, une bactérie, un champignon ou un parasite. Certaines infections, comme la rubéole, la varicelle, la toxoplasmose, le cytomégalovirus, l'infection à *Listeria* et l'hépatite, peuvent nuire grandement à votre bébé. Les infections peuvent causer des fausses couches, des anomalies congénitales et d'autres problèmes à l'enfant. Si vous travaillez auprès d'animaux, de jeunes enfants ou de personnes malades, il se peut que vous ayez à prendre des précautions supplémentaires.



Recommandations

- ❖ Assurez-vous d'avoir reçu les vaccins d'usage avant de tomber enceinte.
- ❖ Si possible, évitez tout contact avec des personnes contagieuses.
- ❖ Portez le matériel de sécurité recommandé.
- ❖ Lavez-vous souvent les mains.

DEVRIEZ-VOUS CESSER DE TRAVAILLER?

Si vous êtes en santé et que vous n'avez jamais eu de complications de grossesse, vous pouvez probablement continuer à travailler sans que cela ne compromette votre santé ou celle de votre bébé. Il suffit d'apporter quelques petits changements pour réduire la plupart des risques. Parlez à votre fournisseur de soins de votre grossesse et du type d'emploi que vous occupez.

D'AUTRES FAÇONS D'ASSURER SA SANTÉ AU TRAVAIL

Voici quelques mesures supplémentaires à prendre pour assurer votre sécurité, et celle de votre bébé, au travail.

- ❖ Apportez votre propre repas ou faites des choix plus sains au travail.
- ❖ Gardez à portée de main des goûters santé.
- ❖ Évitez les boissons à la caféine comme le café et le thé.
- ❖ Allez souvent aux toilettes.
- ❖ Faites une promenade durant vos pauses.
- ❖ Reposez-vous et détendez-vous dès que vous le pouvez.



RENSEIGNEMENTS SUPPLÉMENTAIRES :

- ❖ Parlez à votre fournisseur de soins de santé;
- ❖ Communiquez avec votre bureau de santé local;
- ❖ Parlez à une personne à votre travail (employeur, infirmière, représentant de la santé et de la sécurité au travail);
- ❖ Renseignez-vous sur les risques en milieu de travail durant la grossesse auprès de l'organisme Motherisk (416 813-6780; www.motherisk.org);
- ❖ Communiquez avec les Centres de santé des travailleurs(euses) de l'Ontario (1.877.817.0336; www.ohcow.on.ca) pour obtenir de l'information sur des dangers particuliers en milieu de travail;
- ❖ Communiquez avec la Commission ontarienne des droits de la personne si vous avez des questions à propos de vos droits durant la grossesse (1 800 387-9080; www.ohrc.on.ca).

QUAND OBTENIR DE L'AIDE

Ne tardez pas! Obtenez immédiatement de l'aide médicale si vous sentez que quelque chose ne va pas ou si vous avez un des symptômes suivants :

- ❖ fortes crampes ou douleurs persistantes à l'estomac;
- ❖ saignements vaginaux ou écoulements légers ou abondants;
- ❖ douleurs/pressions dans le bas du dos ou douleurs lombaires inhabituelles;
- ❖ impression que le bébé pousse vers le bas;
- ❖ contractions ou contractions plus fortes ou rapprochées;
- ❖ augmentation des pertes vaginales;
- ❖ fièvre, frissons, étourdissements, vomissements ou mal de tête important;
- ❖ vision floue ou points devant les yeux;
- ❖ inflammation soudaine ou importante de vos pieds, vos mains ou votre visage;
- ❖ altération considérable des mouvements du bébé.

**Si vous avez un de ces symptômes, n'hésitez pas!
Rendez-vous directement à l'hôpital et contactez votre fournisseur de soins.**