

# Gravid på Arbejde

- sådan hjælper du din  
gravide medarbejder



# Indhold

Indledning .....	3
Sådan foregik indsatsen .....	4
Resultater fra indsatsen .....	6
Anbefalinger til arbejdspladsen .....	8
Tiltag som bidrager til bedre trivsel .....	10

# Indledning

I 2021-2022 deltog 66 midt- og vestjyske arbejdspladser i projekt Gravid på Arbejde. Indsatsen var støttet af Sundhedsstyrelsen og blev udført af Arbejdsmedicin i samarbejde med Kvindesygdomme og Fødsler, begge afdelinger fra Regionshospitalet Gødstrup.

Tidligere undersøgelser har vist, at gravide i industri og omsorgsarbejde har højt sygefravær, helt op til 48-58 dage i løbet af graviditeten. Sygefraværet påvirker arbejdspladsernes økonomi og den gravides karriere. Samtidig viser undersøgelser, at de fleste gravide ønsker at kunne gå på arbejde under graviditeten.

**Formålet med dette projekt var at øge trivlsen blandt gravide medarbejdere og reducere graviditetsrelateret fravær. I alt fik 110 gravide medarbejdere og deres ledere rådgivning og hjælp til at indrette arbejdsdagen.**

# Sådan foregik indsatsen

Indsatsen foregik på arbejdspladsen og bestod af en individuel samtale mellem den gravide og jordemoderen og dernæst en fællessamtale mellem den gravide, hendes leder og jordemoderen. Nogle steder deltog arbejdsmiljørepræsentanten i fællessamtalen. Den gravide havde telefonisk kontakt med jordemoderen frem til barsel. Den gravide blev tilbudt individuel rådgivning ved fysioterapeut på arbejdspladsen. Arbejdspladsen blev tilbudt hjælp til at udarbejde en gravidpolitik.

Samtalerne fokuserede på den gravides arbejdsopgaver, sikkerhed og trivsel. Jordemoderen rådgav bl.a. den gravide og hendes leder om normale graviditetsgener, veje til ændring af belastninger og work-life-balance. Der blev også hjulpet med udarbejdelse af APV og tjekliste til risikovurdering. I dialog mellem de tre parter identificeredes indsatsområder og løsningsmuligheder.



En medarbejder snakkede allerede i uge 8 om en fuldtidssygemelding. Vi er i uge 14 i dag, der er gået 6 uger – hun har ikke arbejdet fuldtid, men har beholdt foden på arbejdspladsen.

[Leder]



Som førstegangsgavid vidste jeg ikke, hvordan det er. Jeg plejer at løbe mange kilometer, så jeg tænkte, 'det kommer jeg sagtens igennem', men det er virkelig hårdt for kroppen. Det var jeg overrasket over, og så kan man hurtigt blive bekymret.

[Gravid]



Enhver graviditet er en ny belastning.  
I rådgivningen af gravide og ledere blev nedenstående  
tegninger brugt til at vise, hvad der er på spil, når man  
bliver gravid.



Tegningerne blev ledsaget af følgende forklaring: Når man  
efterspænder en campingvogn, træder nye færdselsregler i  
kraft: Bilen skal køre med lavere hastighed, har formentligt  
brug for flere pauser og skal forsøge at undgå de stejle  
stigninger, hvis ikke motoren skal brænde sammen.  
Måske skal man finde en anden vej til målet?

# Resultater fra indsatsen

Evalueringen af projekt Gravid på Arbejde viser, at mange gravide var længere tid i arbejde gennem graviditeten, end både de og deres ledere havde regnet med før projektstart.

De gravide fortæller, at rådgivningen hjalp dem til øget trivsel, færre bekymringer og øget tryghed.

Lederne peger på, at jordemoderbesøgene er med til at vise, at arbejdspladsen er villig til at gøre en ekstra indsats for at passe på den gravide. Dermed bliver det nemmere at komme tilbage efter barsel og blive på arbejdspladsen på længere sigt.

**Indsatsen havde et særligt fokus på den fælles samtale mellem den gravide, hendes leder og jordemoderen. Evalueringerne viser, at netop denne samtale giver:**

- **Konkret viden om den gravides situation og arbejdsopgaver**
- **Mulighed for at finde kreative løsninger, der hjælper både den gravide og arbejdspladsen**



Det gjorde noget, at kollegerne fik at vide, at jeg havde behov for at have de her pauser, og at de var vigtige. Det betød rigtig meget for mig, at de kom hen og sagde: 'Nu skal du holde din pause', og så tog de min tlf. For jeg er ikke særlig god til at sige 'nu'....  
[Gravid]



Jeg fik inddraget hele afdelingen i, hvordan vi arbejder med gravide og tager hensyn til dem, samtidig med at resten af gruppen ikke føler, de skal løbe stærkere...

Og så sagde jeg højt i arbejdsgruppen, at både leder, medarbejder og alle andre har ansvar. Det er første gang, jeg har gjort det så tydeligt, og det har været godt. At det ikke er mig som leder eller gravid, der synes noget – det er en forventning om, at sådan behandler man hinanden her.

[Leder]



Jeg tror ikke, jeg var kommet i tanke om løsningen om, at hun kunne gå hjem og forberede sig. På den måde har vi nemt kunnet pille belastning af.

[Leder]



# Anbefalinger til arbejdspladsen

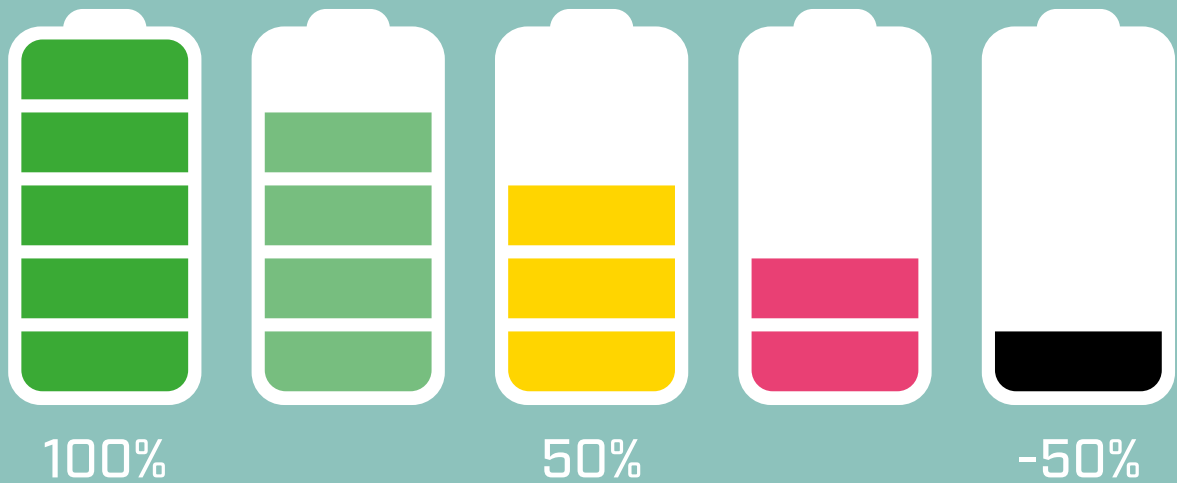
Den gravide medarbejder er i en midlertidigt krævende situation på linje med andre medarbejdere, som har brug for særlige hensyn, fx efter stress, operation eller private kriser.

Gravide er meget forskelligt belastede, og det skal arbejdspladsen tage højde for. På baggrund af erfaringerne fra projektet anbefaler vi jer som arbejdsplads:

- Hold samtaler med den gravide, lyt til hendes vurdering af, hvad hun kan.
- Vær opmærksom på, at den gravides hverdag og belastning ændrer sig i løbet af graviditeten. Hvilke ændringer er der brug for? Hvem har ansvar for, at de aftalte tiltag føres ud i livet? Hvornår mødes I igen og følger op på jeres plan?
- Brug APV og Tjeklisten til risikovurdering (**find tjeklisten på [→www.gravid.rm.dk](http://www.gravid.rm.dk)**) til at få overblik over belastningerne i den gravides arbejdsdag.
- Det er lederen, der melder beslutninger ud til kollegaer.
- Lav en gravidpolitik og lad den være et aktivt arbejdsblad. Arbejd med hele kollegaflokken om håndtering af udfordringer, når en medarbejder er gravid. Hvordan ønsker I at møde hinanden på jeres arbejdsplads, også når den enkelte er i en mere krævende livssituation?
- Kend AT-vejledningerne:  
**Gravides og ammendes arbejdsmiljø - Arbejdstilsynet ([→at.dk](http://at.dk))**

**Når kollegaerne bakker op, kan gravide bedre tage imod de nødvendige ændringer og forblive i arbejde.**





Batterierne illustrerer, at noget af den gravides energi også i arbejdstiden er reserveret til at gro et barn. Det er forventeligt, at hun ikke kan yde 100% hele tiden, som hun kunne tidligere [det grønne batteri]. Hvis ikke hun tager pause i tide for at lade op, ender hun i et overforbrug, hvorfra det tager længere tid at komme op igen [det sorte batteri].

Illustrationen kan bruges i samtalen mellem den gravide og hendes leder.

# Tiltag, som bidrager til bedre trivsel

## Tid

- Sørg for mulighed for pauser, hvor man kan hvile liggende i uforstyrret rum.
- Arbejdsdagens længde anbefales til max 8 timer, ikke over 10.
- Fordel fridage jævnt, så der skabes balance mellem arbejde og restitution.
- Overvej reduktion af arbejdstid i perioder ved behov.

## Opgaver

- Fordel opgavebelastning over dagen.
- Reducér mængden af opgaver. Hjælp den gravide med at prioritere mellem opgaverne. Byt med eller overdrag opgaver til kollega, omplacér ved behov.
- Giv mulighed for glidende overgang med barselsvikar.

## Ergonomi

- Skift mellem opgaver, så bevægelserne ikke bliver for ensformige.
- Undgå opgaver, som giver smerter, der ikke forsvinder, når opgaven er løst.
- Tilbyd hjælpemidler, fx: stå-støtte-stol, indstillelig kontorstol, hæve-sænke bord, yogabold, skråkile, kontorcykel.



...det ikke at føle sig som en byrde overfor ens kolleger og samtidig godt kunne være der i et eller andet omfang var vigtigt.  
*[Gravid]*



# Øvelser til gravide

Enkle øvelser, der kan laves i arbejdstiden.

## Bækkenøvelser

### Venepumpeøvelser

**A** Læg dig på ryggen med bøjede ben. Læg evt. en pude under lænd/bækken, hvis det er svært at ligge på ryggen. Træk vejret ind, så maven hæver sig på indånding og sænker sig på udånding. **Gentag 5 gange.**

**B** Løft derefter bagdelen op fra underlaget, og hold løftet i 5 sek. Sænk langsomt igen. **Gentag 10 gange.**

### Bevægelse for lænden

Læg dig på ryggen med bøjede ben, evt. med en pude mellem benene. Pres nu lænden mod gulvet og hold denne spænding 3-4 sek. Lav efterfølgende et øvelsesløb i lænden og hold det 3-4 sek. **Gentag 10 gange.**

### Det indre muskelkorset

Læg dig på siden med bøjede ben, evt. med en pude mellem benene. Knib sammen i bækkenbunden (sug endelårerne ind) og træk den nederste del af maven ind (som om du trækker navlen ind mod rygryggen). Hold spændingen i 5 sek. og slap af. **Gentag 10 gange.**

Bagvedskollegene Bertha Bruus - Gynekologisk/Obstetisk afdeling, Rydgade 15, 2300 København S

## Rygøvelser

Der er lavet 3 udgangspåstillinger til hver af de 3 øvelser.

**dig her ENTEN a), b) eller c).** If flangerer bedst for dig, eller den, du lettest kan komme til i løbet

**10-20 gentagelser til hver side**

**A** Sid på en stol med ret ryg. Stræk armen frem foran dig. Roter arm og overkrop bagud. Skift side.



**C** Lig på ryggen med bøjede ben og armene ud til siden. Før benene ud til siden og ned mod gulvet og forsøg at holde begge skuldre i gulvet.



## Udstrækningsøvelser

### Ballemusklerne

Sæt dig på en stol. Læg din ene ankel over modsatte knæ og bæk kroppen fremad. Læg hænderne på det løftede ben og pres knæet nedad. **Hold udspændingen ca 1 min og skift ben.**



### Høftbøjterne

Kom ned på knæ. Sæt det ene ben forrest og træk det andet ben bagud. Læn vægten henover det forreste ben til du mærker et stræk i lysken eller på forsiden af det bagerste lår. **Hold udspændingen ca 1 min og skift ben.**



### Lågmusklerne

Stil dig foran en væg og stød med hænderne på væggen. Sæt det ene ben forrest og læn dig frem mod væggen. Bagerste ben skal være strakt og foden skal præge lige frem. **Hold udspændingen ca 1 min og skift ben.**



**10-20 gentagelser til hver side**

**B** Sid på en stol. Placer én hånd på rygsøjlen af modsatte lår og før den anden arm op og til siden så der løses en sidebøjning i ryggen.



**C** Stå på alle fire og før baglæven/hoften til siden, så der løses en sidebøjning.



## Bækkenvip

### 10-20 gentagelser

Stå med væggen skævt, så du en hånd hvil på gulvet. **Hold i 5 sek fler.**



Stå på en stol i midten af lænden i tilling.



Hent dem fra → [www.gravid.rm.dk](http://www.gravid.rm.dk)



Jeg tænkte, det kan godt være,  
man ikke kan lave ens oprindelige arbejde,  
men sådan et stort sted [som dette, red.]  
kan man finde andre opgaver... Så det gav mig  
et billede af, hvordan man kan  
finde alternativer.

*[Leder]*

