

امروزه حدود نیمی از زنان کشورهای توسعه یافته و در حال توسعه بیرون از منزل مشغول به کار هستند و تعداد زیادی از نیروی کار جوامع را خانم‌ها تشکیل می‌دهند. با تخمین دو درصدی زنان در سن باروری، اطلاع از چگونگی تاثیر ایمنی محیط کار زنان باردار از اهمیت زیادی برخوردار است.

معمولا در بیان تاثیرات محیط کار بر زنان باردار به تماس‌های شیمیایی تاکید می‌شود، حال آنکه جنبه‌های ارگونومیک نیز حایز اهمیت هستند. به عنوان مثال حاملگی می‌تواند محدوده دسترسی را متاثر کند، وظایف مربوط به حمل بار و حفظ تعادل را مختل کند و همچنین تاثیرات کار تکراری را شدت بخشد.

برخی از مطالعات تاثیر عوامل استرس‌زای ارگونومیک را بر عوارض بارداری به صورت سقط خودبه‌خودی، زایمان پیش از موعد و کمبود وزن حین تولد را نشان می‌دهند. چندین مطالعه انجام شده افزایش ریسک

زایمان پیش از موعد را در میان زنانی که شغلشان مولفه‌های استرس‌زایی را داشت نشان می‌دهد. مواردی از قبیل ایستادن برای زمان‌های طولانی، برداشتن بار به صورت تکراری و کارکردن برای ساعت‌های متمادی.

اساس اجتماعی - اقتصادی کار زنان در امریکا مربوط به جنگ جهانی دوم می‌شود به طوری‌که در غیاب مردان، این زنان بودند که مشاغل در تسخیر مردان را به خود اختصاص دادند. وقتی در کارخانجات بر روی زنان باز شد، برای همیشه چشم‌انداز کارخانجات دچار تغییر شد. در نتیجه جنگ جهانی دوم، بین سال‌های 1948 تا 1988 تعداد نیروی کار زنان در امریکا سه برابر شد که با این وجود شرایط نابرابری برای زنان در برخی موقعیت‌ها وجود داشت به عنوان مثال اداره آمار کار امریکا (BLS) تا سال 1980 تحقیق‌های مربوط به حوادث کاری زنان را در محاسبات خود وارد نمی‌کرد. یکی از اولین قوانین تاثیرگذار بر روی وضعیت کاری زنان در سال 1964 به تصویب رسید.

بر طبق قوانین کشور کانادا، کارفرما نه تنها باید محیط کار ایمنی برای کارگران زن باردار فراهم کند بلکه باید اطلاعات و قوانین ایمنی و بهداشتی موجود را در اختیار آنان قرار دهد. در برگه‌اطلاعاتی مورد بحث اطلاعات عمومی در مورد فاکتورهای ارگونومیکی که باید در خلال دوران بارداری از آنها اجتناب شود و یا محدود شوند، آورده شده است. این موارد شامل کار شدید فیزیکی، کار مستلزم حفظ تعادل، حمل بار سنگین، سروصدای زیاد، نوبت کاری، ساعت‌های کار طولانی، ایستگاه‌های کاری غیر قابل تنظیم، نشستن‌های طولانی، ایستادن‌های طولانی و تماس با میدان‌های مغناطیسی است که به برخی از این عوامل اشاره می‌شود:

نوبت کاری:

کار در شب باعث تاثیر بر ترشح هورمون‌ها شده و خستگی را دربر خواهد داشت. برخی از مطالعات ارتباط بین کار شبانه و کندی رشد درون رحمی را نشان می‌دهد. همچنین

مطالعات نشان می دهد که تاثیر خستگی های کاری روی نحوه زندگی زنان باردار بسیار حایز اهمیت است. به همین دلیل در بسیاری از کشورهای صنعتی زنان کارگر باردار را از کار شبانه و همچنین ازدیاد ساعات کاری معاف می کنند.

طراحی ایستگاه کاری:

در طراحی ایستگاه کاری باید چیدمان فضاها به نحوی باشد که زن باردار به خصوص در سه ماهه پایانی بارداری به راحتی بتواند در میز کاری خود قرار بگیرد (با توجه به افزایش حجم شکم). در طراحی های میز کار و محدوده دسترسی برای این افراد باید توجه داشت که کارشان سنگین نبوده و تا حد امکان کارها نزدیک به بدن بوده و کشش خاصی برای بدن ایجاد نکند. فقط 40 درصد از زنان غیر باردار که محدوده دسترسی 70 سانتی متری دارند تحت عنوان کار سنگین تقسیم بندی می شوند.

توانایی قسمت بالایی بدن:

تحقیقات نشان می دهد که قدرت و توانایی قسمت بالایی بدن در زنان باردار به طرز محسوسی کاهش می یابد. این محققین توصیه می کنند که زنان کارگر باردار (به خصوص در سه ماهه سوم بارداری) از حرکات سریع و تکراری، فشار روی پشت و خستگی که امکان سقوط را برایشان فراهم می کند دوری کنند. همچنین به علت ضعف قسمت های فوقانی بدن و خستگی امکان سقوط اجسام از دست ها وجود دارد.

خستگی:

مطالعات زیادی در خصوص تاثیر خستگی و کار زیاد روزانه بر روی سلامت جنین و زنان باردار انجام شده که به روشنی تاثیر خستگی را بر سلامت مادر و جنین به اثبات نرسانده است که این می تواند ناشی از گنگ بودن مفهوم خستگی باشد.

محیط کار:

دمای بالای محل کار می تواند موجب بسیاری از مشکلات برای زنان باردار باشد. شرایط کاری گرم و استرس های حرارتی ضمن اینکه باعث گیجی و غش می شود در زنان باردار باعث از دست رفتن آب و املاح و در نتیجه دهیدراسیون خواهد شد. این مساله حتی پس از وضع حمل نیز گریبان گیر زنان خواهد بود؛ به ویژه اگر از شیر خود برای تغذیه فرزند استفاده می کنند. برای جلوگیری از این امر زنان باید از لباس مناسب و خنک و مقادیر کافی نوشیدنی های بدون کافئین استفاده کنند و از استراحت های مقطعی بهره مند شوند.



ارگونومی زنان باردار

تهیه کننده :

واحد بهداشت حرفه ای

بیمارستان امام خمینی (ره) ایلام

تابستان 1393