



Euroopa Liit  
Euroopa Sotsiaalfond



Eesti tuleviku heaks

## Lapseootel ja rinnaga toitvate naiste töökeskkond

Juhendmaterjal

Sotsiaalministeerium 2014

Käesolev juhend on mõeldud töötajatele, kes soovivad infot töökeskkonna ohutegurite kohta, mis võivad mõjutada lapseootel ja imetavaid naisi.

Raseduse ajal on naise organism pidevas muutuses ning seetõttu tunnetab organism keskkonnast tulenevaid mõjusid erinevalt.

Rasedate ja rinnaga toitvate naiste ohutu töökeskkonna nõuded on sätestatud Vabariigi Valitsuse 11. juuni 2009. a määruses nr 95 „[Töötervishoiu ja tööohutuse nõuded rasedate ja rinnaga toitvate naiste tööks](#)“.

Kui riskianalüüs näitab, et terviserisk töökohal on tõenäoline, tuleb rasedat ja rinnaga toitvat naist sellest informeerida ning talle selgitada, milliseid meetmeid rakendatakse tema ja tulevase lapse tervise kaitseks. Kontrolli rasedate ja rinnaga toitvate naiste töökohtadel tuleb teha pidevalt.

Tööandja peab tagama rasedale ja rinnaga toitvale naisele töökeskkonna, mis ei kujuta ohtu rasedusele ega imetamisele. Riskianalüüsis tuleb anda ennetav hinnang selle kohta, kas rasedad ja rinnaga toitvad naised võivad töökeskkonnas kokku puutuda teguritega, mis kujutavad ohtu lootele või vastsündinule.

Käesolevas juhendis on esitatud ülevaade erinevatest ohuteguritest töökeskkonnas ning sellest, kuidas need võivad kujutada ohtu lapseootel ja rinnaga toitvale naisele, samuti soovitusi, kuidas ennetada ohutegurist tulenevat kahjulikku mõju. Töökeskkonnas esinevatest ohuteguritest üldisemalt on võimalik lugeda tööelu portaalist [www.tööelu.ee](http://www.tööelu.ee).

## **Rasedusest teadaandmine**

Lapseootus on naise elus eriline aeg. Rasedus on ühest küljest väga isiklik, kuid puudutab samas oluliselt ka tööelu.

Võimaluse korral anna oma vahetule juhile rasedusest teada enne, kui ta sellest kellegi teise käest kuuleb. Kui sa ei soovi, et teised töökaaslased sinu rasedusest veel teada saaksid, siis palu juhil seda infot enda teada hoida seni, kuni oled ise teisi teavitanud. Räägi juhiga oma mõtetest ja tunnetest, mis puudutavad rasedust ja tööd. Kui sa tunned, et väsid kiiremini või vajad rohkem puhkepause, teavita teda kindlasti, sest ainult nii on võimalik leida mõlemale osapoolale parim ja ohutuim töökorralduslik lahendus.

## **Rasedus, töökeskkond ja töötingimused**

Rasedatel ja äsjasünnitanud naistel tekib töötades kergesti väsimus, eriti pingelise töö korral. Seetõttu peab nende töökohas olema eraldi ruum, kus saab istuda või lamada.

Kui tunned, et sinu töö ei vasta enam sinu võimetele, räägi sellest arsti või ämmaemandaga. Lähtuvalt tema otsusest on õigus nõuda tööandjalt terviseseisundile vastavat tööd.

Terviseseisundile vastavat tööd on töötajal õigus nõuda juhul, kui ta ei suuda kokkulepitud tööülesandeid täita. Terviseseisundile vastava töö nõudmise õigus tähendab õigust nõuda meditsiinilistele näidustustele vastavaid tööülesandeid (kirjas arsti või ämmaemanda väljastatud tõendis), näiteks keelduda raskuste teisaldamisest või sundasendis töötamisest; samuti hõlmab see õigust nõuda sobivat tööaja korraldust, näiteks õigust keelduda öötööst või töötamisest vahetustega.

Kui tööandjal ei ole võimalik töötajale anda tema terviseseisundile vastavat tööd, võib töötaja tööülesannete täitmisest ajutiselt keelduda. Sellisel juhul makstakse töötajale hüvitist ravikindlustuse seaduses sätestatud tingimustel ja korras.

Haigekassa maksab terviseseisundile vastavale tööle üleviimise korral haigushüvitist ühe kalendripäeva eest määras, mille võrra inimese palk kergemal töö ühe kalendripäeva kohta on väiksem eelmise kalendriaasta ühe kalendripäeva isiku keskmisest tulust Maksu- ja Tolliameti andmete alusel.

Kui inimene on töölt vabastatud sobivama töö puudumise tõttu, maksab haigekassa talle haigushüvitist alates töövabastuse 2. päevast 70% määras arvatuna eelmise kalendriaasta ühe kalendripäeva keskmisest tulust.

Rasedal on õigus saada nimetatud põhjusega töövõimetuslehte kuni rasedus- ja sünnituspuhkuse alguseni.

Vaata lisaks: [www.haigekassa.ee](http://www.haigekassa.ee).

Töötajale hüvitatakse terviseseisundile vastava töö ja töölepingujärgse töö võimalik töötasu erinevus.<sup>1</sup> Vaata lisaks: [töölepingu seaduse selgitused](#).

## **Tööd, mille puhul raseda töötamine ei ole lubatud<sup>2</sup>**

Tööandja ei tohi rasedat lubada eelkõige tööle:

- 1) punetistesse nakatumise ohu korral, välja arvatud juhul, kui on tõendatud, et rase on immuunsuse tõttu punetiste vastu piisavalt kaitstud;
- 2) toksoplasmooosi nakatumise ohu korral, välja arvatud juhul, kui on tõendatud, et rase on immuunsuse tõttu toksoplasmooosi vastu piisavalt kaitstud;
- 3) kõrge õhurõhu tingimustes;
- 4) plii või selle ühendiga;
- 5) allmaatööl.

<sup>1</sup> Töölepingu seaduse § 18.

<sup>2</sup> [Töetervishoiu ja tööohutuse nõuded rasedate ja rinnaga toitvate naiste tööks](#).

## **Tööd, mille puhul rinnaga toitva naise töötamine ei ole lubatud<sup>3</sup>**

Tööandja ei tohi rinnaga toitvat naist lubada eelkõige tööle:

- 1) plii või selle ühendiga;
- 2) allmaatööl.

## **Ohutegurid töökeskkonnas ja ohtude vältimine**

### ***Nakkushaigused***

Punetised, tuulerõuged ja isegi gripp võivad raseduse ajal halvasti mõjuda. Pese regulaarselt käsi, eriti peale tualeti kasutamist ja õuest tulles.

Kui töötad tervishoiu- või lasteasutuses, võid kokku puutuda nakkushaigustega, mis võivad mõjutada sind ja sinu sündimata last. Haigetega töötades kanna alati kindaid ja vajaduse korral nakkuste eest kaitsvat maski. Bioloogiliste ohutegurite eest kaitsev mask kannab märgistust P3.

NB! Rasedana ei tohi töötada ametis, kus esineb oht nakatuda punetistesse või toksoplasmoosi, kui ei ole nende haiguste vastu immuunsust.

Bioloogiliste ohuteguritega kokkupuute korral tuleks töötaja raseduse ajal üle viia teisele tööle, kui riskianalüüsist tulenevalt on nakatumise oht suur. Töökeskkonna riskianalüüsi tegemine on tööandjale kohustuslik.

Bioloogilised ohutegurid, mis rasedust võivad ohustada, on esitatud käesoleva juhendi lisas olevas tabelis.

Vaata lisaks: [bioloogiliste ohutegurite rühmad](#).

### ***Kemikaalid***

Kui töötad ohtlike kemikaalidega (näiteks puhastusvahendid, lahustid, gaasid), nõua ja kanna alati kindaid, näomaski ja kaitserõivastust. Käi võimaluse korral peale tööd duši all ja vaheta enne koju minemist riided.

Loote arengudefekte põhjustavad näiteks plii, vinüülkloriid, trikloroetüleen, pestitsiidid, mõned ravimid.

Kui töötad ohtlike kemikaalidega, peab tööandja sulle raseduse ajaks ja vajaduse korral ka imetamise ajaks (kui otsustad siis töötada) leidma sobivama töö.

Ohtlike kemikaalidega puutud tõenäolisemalt kokku juhul, kui töötad näiteks keemilises puhastuses või põllumajandussektoris.

Enne ohtlike kemikaalide kasutamise alustamist tuleb kindlasti tutvuda kemikaali ohutuskaardil esitatud ohupiktogrammide ja ohulausetega.

Ohulaused ehk H-laused (kuni 01.06.2015 on lubatud kasutada „riskilaused e R-laused“) kemikaali etiketil teavitavad, millise ohuga on tegemist, nt „võib põhjustada vähktõbe“, „võib sissehingamisel põhjustada allergiat“, „kahjulik kokkupuutel nahaga“ jne.

**Rasedal ja rinnaga toitval naisel on keelatud töötada järgmiste kemikaalidega:**

- 1) plii ja selle ühendid;
- 2) elavhõbe ja selle ühendid.<sup>4</sup>

---

<sup>3</sup> [Töötervishoiu ja tööohutuse nõuded rasedate ja rinnaga toitvate naiste tööks.](#)

<sup>4</sup> [Töötervishoiu ja tööohutuse nõuded rasedate ja rinnaga toitvate naiste tööks.](#)

Küsi oma tööandjalt, töökeskkonnaspetsialistilt või töökeskkonnavolinikult, kas sa puutud tööl kokku kemikaalidega, mis võivad kahjustada sind ja sinu veel sündimata last. Kuna kemikaalid võivad sattuda lapse organismi rinnapiima kaudu, tuleb ka imetamise ajal olla kemikaalidega töötades ettevaatlik.

Küsi ja loe kindlasti ka ettevõttes tehtud riskianalüüsi!

**Kokkupuutest ohtlike kemikaalidega tuleks raseduse ja rinnaga toitmise ajal hoiduda. Vastava tõendi, mille alusel tööandja peab sulle sobivama töö leidma, kirjutab arst või ämmaemand.**

## ***Ioniseeriv kiirgus***

Ohtliku kiirgusega võid kokku puutuda, kui töötad näiteks tollikontrollipunktis või haigla radioloogiaosakonnas.

Ioniseeriv ehk radioaktiivne kiirgus kahjustab loodet ja rasedat naist. Kui imetav naine puutub tööl kokku radioaktiivsete vedelike või tolmuuga, võib see imenduda ema naha kaudu ja ohustada last. Samuti võivad platsenta kaudu looten jõuda ema poolt sissehingatud saastunud õhk ja seedetrakti kaudu organismi sattunud radioaktiivsed ained.

## ***Optiline kiirgus***

Optiline kiirgus neeldub keha välimistes kihtides ning mõjutab seetõttu peamiselt nahka ja silmi, kuid esineb ka süsteemset toimet. Eri lainepikkusega optiline kiirgus põhjustab erinevat toimet sõltuvalt sellest, milline naha- või silmaosa kiirgust neelab ja milline on koostoime liik: ultraviolettkiirguse spektris domineerivad fotokeemilised ja infrapunakiirguse spektris termilised toimed. Laserkiirgus võib põhjustada lisatoimeid, mida iseloomustab energia väga kiire neeldumine kudedes; eriti ohtlik on see silmadele, kus lääts võib kiirt fokuseerida.

Kuigi otsest riski lootele ei ole teada, võiks potentsiaalse ohu tõttu vältida tööd, kus esineb elektromagnetiline kiirgus (lühilaineteraapia, plastmasskeevitus jm).

## ***Füüsiline pingutus***

Mõned ametid nõuavad füüsilist pingutust ja raskuste tõstmist. Raseduse alguses, kui võib esineda pearinglust või uimasust, tuleks vältida raskuste tõstmist. Raseduse edenedes ja kaalu lisandudes võib samuti olla tasakaal häiritud, mistõttu ei ole ohutu raskusi tõsta ja on suurem oht vigastada selga. Raskusi käsitsi teisaldada ei ole soovitatav kolme kuu jooksul pärast sünnitust.

Soovitused:

- Kui pead raskusi tõstma, jaota tõstetav võimaluse korral osadeks, näiteks võta suuremast kastist välja väiksemad kastid ja tõsta väiksemaid kaste ühekaupa.
- Peale 20. rasedusnädalat ei ole soovitatav tõsta raskusi üle 23 kg.
- Peale 24. rasedusnädalat ei ole soovitatav tõsta raskusi üle 11 kg.
- Peale 30. rasedusnädalat ei ole soovitatav üldse raskusi tõsta.
- Raskuse tõstmisel peaksid kasutama järgmist võtet:
  - 1) aseta jalad kahele poole raskust nii, et keha jääb raskuse kohale (kui see ei ole võimalik, püüa olla kehaga võimalikult raskuse lähedal);
  - 2) kasuta tõstmisel jalalihaseid;
  - 3) aja selg sirgu;
  - 4) tõmba raskus kehale võimalikult lähedale;
  - 5) tõsta raskus üles ja kanna seda sirgete allapoole suunatud kätega.

Raskuste käsitsi teisaldamist tuleks vältida kõigil töökohtadel, võttes kasutusele abivahendid ja tõstukid.

## ***Töötamine kuumas või külmas***

Rasedad võivad olla tundlikud äärmuslike temperatuuride suhtes. Töötamine madalatel temperatuuridel võib põhjustada alakaalulise lapse sündi. Kui tunned, et töötamine külmas sulle ei sobi, palu tööandjal end üle viia teisele tööle. Selleks pead talle esitama arsti või ämmaemanda väljastatud vastava tõendi.

Rasedusega tõuseb naise kehatemperatuur ja suureneb vere hulk kehas, mistõttu vajab naine rohkem vedelikku.

Töötamine kuumas võib põhjustab higistamist ja organismi veetustumist, mis omakorda võib mõjutada rinnaga toitmist.

Soovitused:

- Joo piisavalt puhast vett.
- Tee töös pause, et puhata ja end jahutada.

## ***Seisev töö***

Pikalt seismine ei ole hea, sest veri koguneb jalgadesse. See omakorda tekitab uimasust, väsimust ja seljavalu.

Soovitused:

- Aseta üks jalg jalatoele või kastile.
- Vaheta jalatoel olevat jalga päeva jooksul tihti.
- Kanna mugavaid jalatseid.

## ***Istuv töö***

Istuv töö suurendab märkimisväärselt vedeliku hulka jalaveenides, mistõttu võivad jalgades tekkida valud ja tursed. Kõhuümberrõõdu suurenemisest on tingitud surve selgroole, mis võib põhjustada valu nimmepiirkonnas (pikka aega ühes asendis olles võib valu intensiivistuda).

Soovitused:

- Püüa teha töös pause ja vahelda istuvat tööd muude tööülesannetega.
- Püüa tööpäeva sees ringi liikuda.

## ***Sundasendid***

Rasedana on ohtlik töötada kitsas tööruumis või töökohas, mida ei saa kohandada vastavalt kehamõõtmete suurenemisele, kuna raseduse kulgedes võivad halveneda koordineerimine, liigutuste kiirus ja ulatus ning tasakaal, mis omakorda võivad olla ohuks nihestus- või venitustrauumade tekkele.

Soovitused:

- töö ümberkorraldamine nii, et selle intensiivsus vastaks töötaja füüsilistele võimetele ja tervises seisundile;
- regulaarsed puhkepausid lamamis- või istumisvõimalusega;
- töökoha ümberkujundamine vastavalt töötaja vajadusele.

## ***Töötamine kõrgel, libisemis- ja kukkumisoht***

Raseduse ja keha mõõtmete suurenemisega võivad tasakaal ja kehatunnetus olla häirunud, mistõttu võib kõrgel töötamine ning libisemis- ja kukkumisohtuga töö olla ohtlik.

Kui sinu töökohal esineb libisemis- ja kukkumisoht või kui pead töötama kõrgel, palu end kindlasti üle viia sobivamale tööle. Vastava tõendi, mille alusel tööandja peab sobivama töö leidma, kirjutab arst või ämmaemand. Kui tööandjal ei ole võimalik tervises seisundile vastavat tööd anda, võib tööülesannete täitmisest keelduda. Sellisel juhul makstakse sulle hüvitist ravikindlustuse seaduses ettenähtud tingimustel ja korras.

## ***Müra***

Töökeskonnas olev müra kahjustab kuulmiselundeid. Isegi juhul, kui tööandja tagab sulle kuulmiskaitsevahendid, on sinu sündimata laps kaitsetu väliskeskonna müra eest. Müra võib suurendada enneaegse sünnituse riski ja põhjustada alakaalulise lapse sündi.

**Rusikareegel kõrge mürataseme hindamiseks** – müratase on liiga kõrge, kui pead 0,5–1 m kauguselt teise inimesega suhtlemiseks valjusti hüüdma.

Soovitus:

- Väldi viibimist kõrge müratasemega keskkonnas.

## ***Vibratsioon ja löögid***

Vibratsiooni tekitavad saed, võsalõikurid, trellid, lihvimis- ja lõikemasinad. Ootamatu löök vastu keha või madalsageduslik vibratsioon võivad suurendada raseduse katkemise ohtu. Pikaajaline kokkupuude vibratsiooniga võib suurendada enneaegse sünnituse ja väikese sünnikaaluga lapse sündimise tõenäosust.

Soovitus:

- Väldi kokkupuudet ohtliku vibratsiooniga.

## ***Töötamine arvutiga***

Töötades arvutiga püüa vähendada korduvliigutusi ja tee oma töökoht nii mugavaks kui võimalik. Kasuta kindlasti reguleeritavat tooli ja ergonoomilist (toega) hiirepatja ning jälgi oma rühti.

Soovitused:

- Töölaud peab asuma küünarvartega ühel kõrgusel.
- Hoia selg sirge.
- Hoia õlad lõdvestatud asendis.
- Kuvar peab asetsema 50–70 cm kaugusel silmadest.
- Vajaduse korral kasuta jalatuge.
- Ära istu pikalt samas asendis.

## ***Stress***

Stress üksinda ei põhjusta ohtu sinule ja su lapsele. Pikaajaline tugev stress võib aga süvendada olemasolevaid haigusi (nt kõrgvererõhutõbi, diabeet). Kui su töös esineb palju stressirohkeid olukordi, püüa peale tööd leida omale meeldiv ja lõõgastav tegevus.

Soovitused:

- Jooga, ujumine, jalutamine ja sõpradega aja veetmine on vaid mõned võimalused, kuidas tööl tekkivaid pingeid leevendada.
- Räägi oma murest inimesega, keda usaldad.

## ***Vaimselt või füüsiliselt pingeline töö, ebasobiv tööaeg***

Raseduse ja imetamisega seonduvate füsioloogiliste muutuste tõttu on naise organism tundlikum pika tööaja või vahetustega töö suhtes. Suureneva väsimuse tõttu ei ole mõned rasedad ja imetavad naised võimelised töötama ebaregulaarse tööajaga või hilises vahetuses ega tegema ületunde. Tööaeg võib mõjutada raseda ja tema sündimata lapse tervist, naise sünnitusjärgset taastumist ja imetamisvõimet ning suurendada stressi ja sellest põhjustatud haiguste riski.

Muudatuste tõttu organismis võivad rasedad ja rinnaga toitvad naised vajada paindlikumat tööaega ja rohkem puhkepause töös.

Tööaja korraldusega on vajalik reguleerida töö- ja puhkeaega ning võimaluse ja vajaduse korral anda töötajale terviseseisundile vastavat tööd.

## ***Töötamine üksi***

Rasedusega seoses võib tekkida olukordi, kui vajad erakorralist arstiabi. Seepärast on turvalisem, kui saad töötada koos kolleegidega, kes sind vajaduse korral abistavad või arstiabi kutsuvad.

Lisalugemist rasedusest ja tööelust:

[Küsimused ja vastused Tööinspektsiooni lehel](#)

[Väikelapse vanemad ja rasedad Sotsiaalministeeriumi lehel](#)

**Käesolev juhend valmis ESF programmi „Tööelu kvaliteedi parandamine 2009–2014“ raames.**