

工作和怀孕两不误



best start
meilleur départ

by/par health **nexus** santé

怀孕和工作

大多数妇女在怀孕期间都会继续工作，无论是在家办公，去单位上班，或是自雇。如果你已经怀孕或正打算怀孕，这本手册将帮助你了解你的工作可能会对你和胎儿的健康产生哪些影响。

尽早做出调整

怀孕后的头几个月，胎儿生长发育很快。为了帮助你的宝宝更好地成长，你可以提前做好计划，在怀孕前就做出调整，或者在怀孕期间尽早做出调整。

对大多数人来说，只需要做一些小的调整...

大多数孕妇在怀孕期间仍然可以工作，大多数工作对孕妇并不构成任何问题。只要对工作做一些小的调整，就可以令你感到更加舒适，令胎儿更加健康。在怀孕期间继续工作，能够增强你的自信和自尊，继续享受医疗福利(如果有的话)，还能获得同事的支持，并且，继续工作还是重要的收入来源！



对一些人来说，需要做较大的调整...

有些妇女在怀孕期间，必须停止工作或必须换一种不同类型的工作。这可能是由于工作中存在严重的危险因素，或者孕妇以前怀孕时曾出现过问题，或者本次怀孕有问题。

在工作场合如何保证孕期健康

1. 阅读这本小册子

2. 跟你的医生、护士、助产士等等交谈，以便：

- 获得有关孕期工作方面的建议或者资讯
- 对你的健康和怀孕情况进行评估

3. 跟工作单位的人力资源负责人交谈，以便：

- 找出工作中可能存在的危险因素
- 找出单位有哪些相关的特别计划、服务项目、休假和福利

人体工程学因素



人体工程学研究人们如何使用身体与他们的工作环境互动。一个精心设计的工作场所能帮助你避免紧张和疲劳。它可以帮助你高效、安全地工作。

怀孕所造成的体重增加会改变你身体的重心。怀孕会影响你的平衡，改变你站和坐的方式。你的关节可能松动。肌肉可能不得不增加工作强度来帮助你保持一个舒适的姿势。手、腿或双脚可能会出现肿胀。

艰苦的工作，比如，长时间的站立、提重物、推或拉都可能导致你的宝宝早产或婴儿过小。每个孕妇的情况都是不同的。你需要询问怀孕期间的安全注意事项。

长时间站立

影响健康的因素

长时间站立会影响到供给胎儿的血液流量。

建议

- ❖ 如果可能的话，避免长时间站立
- ❖ 白天要有几次散步
- ❖ 时不时把双脚抬起来休息一下
- ❖ 需要坐、站、走的任务要交叉进行
- ❖ 穿舒适、合脚的鞋(如跑鞋)
- ❖ 要求在工作场所提供椅子或凳子
- ❖ 若有必要，询问是否可以调换工种



繁重的工作

影响健康的因素

繁重的体力工作可能会增加你怀孕期间的问题，这类工作包括提重物、推、拉以及其它累人的工作。



建议

怀孕期间，也许有必要改变所提的物品及提起物品的方法。

- ❖ 避免提起、推拉或搬重的物品
- ❖ 如果必须要提起重物的话，一定要先屈膝，保持后背挺直
- ❖ 重活儿和轻活儿要交替进行
- ❖ 休息的时候，尽可能把你的双脚抬高
- ❖ 若有必要，要求更换工种

长时间坐着

影响健康的因素

坐的时间过长可能引起下列问题：

- ❖ 腿和脚肿胀
- ❖ 供应给胎儿的血液流量会减少
- ❖ 肌肉劳损，尤其是背部肌肉
- ❖ 颈部和肩部肌肉紧张

建议

- ❖ 坐的时候使用靠垫，以减轻背部的压力
- ❖ 准备一个低的脚凳，以改变双脚的位置
- ❖ 避免双脚交叉或者双腿交叉
- ❖ 需要站立和坐的任务要交叉进行，例如可以站着打电话
- ❖ 如有可能，多站立、多做伸展运动、多走动
- ❖ 穿宽松舒适的衣服



化学品

影响健康的因素

有许多化学品可能会影响到孕期健康，例如铅、汞、杀虫剂或溶剂。化学品可以通过呼吸、饮食、或者通过皮肤进入人的身体。化学品能导致流产、婴儿先天畸形和其它问题。

建议

- ❖ 在使用任何化学品之前，了解有关风险和防范措施
- ❖ 遵循安全指示
- ❖ 使用正确的安全设备
- ❖ 吃东西前要洗手
- ❖ 建议你的雇主使用安全的产品
- ❖ 如果你有担心，可以要求换一个工作部门



物理因素

影响健康的因素

有许多危害生育健康的物理因素：

- ❖ 辐射(如x射线)会导致新生儿畸形和体重过低
- ❖ 噪音可能导致胎儿早产或听力受损
- ❖ 高温也对你和宝宝的健康不利

建议

- ❖ 如果在x射线环境下工作，需要采取安全防范措施
- ❖ 尽可能避免长时间的噪音
- ❖ 避免长时间处于高温环境
- ❖ 如果你在室外工作，做好防晒防暑准备
- ❖ 补充足够的水分
- ❖ 若有必要，和你的领导谈谈能否调换工种

电脑

没有强有力的证据可以表明电脑会对胎儿的健康造成伤害。



压力

影响健康的因素

压力可能来自于许多方面，包括对工作量和工作性质的担心、排班以及上下班交通问题，等等。压力也可能来自于试图兼顾工作和家庭的需要。怀孕本身也可以成为忧虑的一个来源。压力过大能增加孕期问题。

有些工作安排对孕妇来说是困难的。长时间的工作（每周工作40小时以上）、倒班以及上下班路途遥远（每天超过1小时）可能对你和你腹中的胎儿来说都很辛苦。累人的工作可能增加流产的风险，或者导致新生儿早产或过小。

建议

- ❖ 尽量找出压力产生的原因
- ❖ 如果可能的话，减少造成压力的因素
- ❖ 考虑减少工作时间
- ❖ 询问是否可以休假或做半职
- ❖ 尽可能避免倒班
- ❖ 尽量做到健康饮食、多喝水、保证足够的休息
- ❖ 请朋友和家人来帮忙家里的事
- ❖ 如果有必要，要求更换工种



生物因素

影响健康的因素

生物风险，包括病毒、细菌、真菌或寄生虫的感染。有些感染可以严重伤害你腹中的胎儿，例如风疹(德国麻疹)、水痘、弓形虫病、巨细胞病毒感染、李氏杆菌和肝炎。这些感染可能会导致婴儿畸形、流产以及其它问题。如果你的工作需要接触动物、幼儿或病人，你必须要特别小心。

建议

- ❖ 采取保护措施。让医生检查你免疫的情况，确保在怀孕前做好免疫
- ❖ 尽可能避免接触传染病人
- ❖ 佩戴特别防护工具，如手套、口罩等
- ❖ 经常洗手



如果继续工作是否安全？

如果你身体健康，怀孕正常，你很有可能可以继续工作，而不会对你本人和胎儿造成任何伤害。只要稍微做些小的调整，就可以降低大部分的危险因素。与医生，护士或助产士交谈，告诉他们你怀孕的情况以及你所从事的工作类型。

保持孕期健康的其它方法

为了做好孕期保健，你还可以采取下面一些措施：

- ❖ 自备午餐或在单位选择健康的饮食
- ❖ 准备一些健康的零食
- ❖ 避免饮用含有咖啡因的饮料，例如咖啡或茶
- ❖ 常去洗手间，及时排便
- ❖ 利用工休时间散步
- ❖ 如有可能，尽量多休息、多放松

如需更多信息，你可以：

- ❖ 跟你的医生交谈
- ❖ 联系当地的公共卫生部门
- ❖ 联系当地的社区健康中心 www.aohc.org
- ❖ 跟工作单位有关人员交谈
(例如，雇主、护士、负责健康和安全的代表)。
- ❖ 关于特定工作场所的风险，可以联系安省工人职业健康诊所 (Occupational Health Clinic for Ontario Workers) 1-877-817-0336, www.ohcow.on.ca (英文/法文) 如果你对怀孕期间拥有哪些权利方面有疑问，可以联系安省人权委员会 (Ontario Human Rights Commission) 1-800-387-9080, www.ohrc.on.ca (英文/法文)

什么时候需要寻求帮助？

不要耽误！

如果你有下列任何症状或感觉不对劲，要马上去看医生

- ❖ 腹部绞痛或者胃痛，而且症状不消失
- ❖ 阴道出血、或者阴道内有小股液体流出或有大量的液体涌出
- ❖ 下背部疼痛或有压迫感，或下背疼痛的感觉有所变化
- ❖ 感觉胎儿往下坠
- ❖ 子宫收缩，或者收缩的力度或次数发生变化
- ❖ 阴道分泌物增加
- ❖ 发热、发冷、头晕、呕吐或严重的头痛
- ❖ 视觉模糊或眼前出现斑点
- ❖ 手脚或脸部突然出现严重水肿
- ❖ 胎动出现明显变化。

如果你有以上任何症状，马上去医院，并联系你的医护人员！

**best start
meilleur départ**

by/par health **nexus** santé

www.healthnexus.ca | www.beststart.org

最好的开始：安大略省产妇、新生儿和早期儿童发展资源中心

Health Nexus (健康联结)

180 Dundas Street W., Suite 301, Toronto, ON M5G 1Z8 • 1-800-397-9567

本文件的编写由安大略省政府提供资金。

改编、翻译和印刷费用由加拿大政府通过加拿大公民及移民部提供支持。



Citizenship and
Immigration Canada

Citoyenneté et
Immigration Canada