



SANTÉ

Maternité : bien préparer son départ et son retour



HORIZON
SANTÉ
TRAVAIL



NOS CONSEILS

Adoptez un mode de vie sain :



- En veillant à avoir un sommeil suffisant, une alimentation équilibrée,



- En ajustant vos activités et vos déplacements selon les recommandations de votre gynécologue ou sage-femme,



- En cessant la consommation de tabac, d'alcool et de drogues.

PENDANT LA GROSSESSE

Selon les situations de travail, le médecin du travail peut évaluer les risques et recommander des restrictions supplémentaires en fonction des conditions spécifiques de la grossesse.

En cas de doute sur votre poste ou l'exposition des risques, vous pouvez le solliciter avant le projet de maternité ou durant la grossesse.

Certaines situations de travail nécessitent une vigilance accrue :

L'exposition à des agents physiques

- Limiter le port de charge (masse unitaire conseillée 5kg) et les efforts physiques intenses et répétés.
- Mettre à disposition les aides techniques à la manutention (à l'exception d'un diable).
- L'exposition aux rayonnements ionisants (rayon X...) doit être inférieure à 1mSv durant toute la grossesse.
- Limiter l'exposition au bruit et soustraire les salariées au risque de bruit lors du 3ème trimestre de la grossesse.
- Eviter les expositions prolongées aux températures supérieures à 28°C et aux températures négatives.
- Limitation, voire interdiction, des vibrations (ex : utilisation monobrosse, marteau-piqueur...).
- Attention aux postures (positions accroupies ou penchées fréquentes, travail avec les bras en suspension au-dessus du cœur...).
- Contre-indication au travail en milieu hyperbare (hautes pressions).



L'exposition à des agents chimiques

Vigilance sur la présence éventuelle de produits cancérogènes, mutagènes et reprotoxiques (C.M.R.). Vérifier l'étiquetage des produits utilisés.

L'exposition à des agents biologiques

- Contrôle de certaines vaccinations et/ou de votre immunité face à certaines infections (rubéole, toxoplasmose, cytomégalovirus, varicelle, etc.).
- Port des équipements de protection individuelle selon l'exposition et l'évaluation des risques.

L'organisation du travail

- Le travail de nuit (entre 21 heures et 6 heures du matin) n'est pas interdit, mais une salariée enceinte peut demander à être affectée de jour ou reclassée si le médecin du travail juge son poste nuisible à sa santé, avec maintien de salaire jusqu'au congé prénatal.
- Éviter les temps de trajet de déplacement professionnel trop longs.
- Prévoir des temps de pause réguliers en position assise.
- Certaines conventions collectives prévoient une réduction d'horaire pendant toute ou partie de la grossesse.



APRÈS LA GROSSESSE

La visite de reprise après maternité

A l'issue du congé maternité et dans les 8 jours suivant le retour au travail, une visite de reprise doit être organisée par l'employeur auprès du service de prévention et de santé au travail. L'objectif est de vérifier la compatibilité entre l'état de santé de la salariée et la reprise de son poste de travail. Des aménagements peuvent être préconisés par le médecin du travail.

Une salariée peut s'absenter de son travail pour allaiter une heure par jour, répartie en deux périodes de 30 minutes : une le matin et une l'après-midi

Cette période d'allaitement est réduite à 20 minutes si l'employeur met à disposition des salariées un local dédié à l'allaitement (à l'intérieur ou à proximité des locaux affectés au travail). Dans les entreprises de plus de 100 salariés, l'employeur peut être mis en demeure par l'inspecteur du travail d'installer un local d'allaitement dans son établissement (ou à proximité).

QUE DIT LA LÉGISLATION ?



- La salariée enceinte n'a **pas l'obligation de déclarer son état de grossesse**, que ce soit à l'embauche, durant la période d'essai ou pendant l'exécution du contrat de travail. Elle a **l'obligation de prévenir l'employeur au moment de son départ** en congé de maternité, par écrit ou verbalement.
- La salariée bénéficie d'une **autorisation d'absence** pour se rendre aux **examens médicaux obligatoires** prévus par l'article L2122-1 du code de la santé publique dans le cadre de la surveillance médicale de la grossesse et des suites de l'accouchement.

Les équipes d'Horizon Santé Travail sont à votre disposition pour vous accompagner dans toutes vos **démarches de prévention** en santé au travail.

Contactez-nous !
contact@horizonsantetravail.fr

