

DECLARATION GROSSESSE

- RDV Médecin généraliste ou gynécologue
- Au cours des 3 premiers mois à la sécurité sociale
- Pas d'obligation de déclaration à l'employeur sauf pour le départ en congé maternité.

DROIT A CONGES

- Congé maternité = 6 semaines avant l'accouchement, 10 semaines après pour le premier enfant (durée augmentée selon le nombre d'enfants)
- Congé parental = reprise à temps partiel ou congé total.

TRAVAIL ET GROSSESSE

Autorisation d'absence pendant son temps de travail pour se rendre aux examens médicaux obligatoires dans le cadre de la surveillance de la grossesse et des suites de l'accouchement.

- Protection contre le licenciement pendant la grossesse, le congé maternité et les 4 semaines qui suivent, sauf faute grave.
- La salariée désirant allaiter dispose d'une heure (2 fois 30 min) par jour pendant ses heures de travail non rémunérée pendant un an.

TRAVAIL DE NUIT

La salariée enceinte est affectée à un poste de jour sur sa demande sans diminution de salaire.

A L'EMBAUCHE

Il informe les salariées des risques pouvant nuire à la grossesse.

CONNAISSANCE GROSSESSE

Pensez à la signaler le plus tôt possible à votre Médecin du Travail qui pourra proposer des adaptations du travail en vue de limiter les facteurs de risques.

VISITE REPRISE

La salariée bénéficie d'une visite de reprise dans les 8 jours suivant la reprise de son travail après appel de son employeur auprès de l'AIST43.

POSTE INITIAL

La salariée, à son retour, retrouve son poste initial ou similaire, sauf contre-indication du Médecin du Travail, sans changement de rémunération.



RISQUES PHYSIQUES

RISQUES CHIMIQUES

RISQUES BIOLOGIQUES

MANUTENTION – PORT DE CHARGE

Limitez la manutention de charges et les efforts physiques intenses et répétés

BRUIT

- 3 derniers mois de vie fœtale, l'oreille interne du fœtus est particulièrement sensible
- Les bruits graves sont les plus néfastes,
- Interdiction de travailler à plus de 85dB(A)
- L'utilisation de bouchons antibruit ne protège pas le fœtus

VIBRATIONS

- Interdiction : travaux à l'aide d'outils vibrants tel que le marteau piqueur
- Limiter les vibrations corps entier (véhicules, engins, chariots,...)

TEMPERATURE

- Interdiction : inférieur à 0 degré (code du travail)
- En cas de forte chaleur : avoir de l'eau potable à disposition et des endroits frais pour les moments de pause

RAYONNEMENTS IONISANTS

L'exposition est interdite

PREVENTION RISQUES PHYSIQUES

Évitez le risque, parlez-en à votre Médecin du Travail qui peut demander :

- Aménagement de votre poste de travail
- Reclassement temporaire

PRODUITS CHIMIQUES

Attention à l'utilisation :

- Peintures, solvants
- Produits liés à la coiffure
- Vernis, colles
- Produits de ménage
- Encres
- Pesticides
- Produits phytosanitaires : jardinage, entretien espaces verts
- Préparation médicaments

Interdiction d'exposition aux :

CMR

Cancérogène - Mutagène - Repro-toxique

HYDROCARBURES AROMATIQUES ET BENZENE

- Manipulation du carburant
- Gaz d'échappement

METAUX LOURDS (ARSENIC, MERCURE, PLOMB,...)

- Récupération ampoules à basse consommation
- Soudure au plomb



PREVENTION RISQUES CHIMIQUES

- Gants et masques adaptés
- Lavage des mains fréquent
- Évacuation si produit dangereux. En cas de doute, s'adresser au Médecin du Travail

Si vous n'êtes pas immunisée, éviter toute exposition :

RUBEOLE/VARICELLE

Secteur petite enfance / milieu de soins :

Pensez à vous faire vacciner, si nécessaire, avant la grossesse

TOXOPLASMOSE

- Contact avec la viande non cuite (préparation, repas, boucherie,...)
- Contact avec les félins

ALCOOL / TABAC / DROGUES / MEDICAMENTS

Pas de prise de médicaments sans avis médical



0 ALCOOL
0 TABAC
0 DROGUE

Bébé en
BONNE
SANTÉ



CONSEILS D'ALIMENTATION

- Lavez les aliments
- Évitez le contact avec la terre et les chats
- Mangez les fromages à pâte cuite
- Mangez les aliments cuits (poisson, viande)
- Évitez la cuisson au charbon de bois
- Supprimez le lait cru et la charcuteries
- Favorisez les vitamines B9 (folates)
- Limitez votre consommation de café et de thé

Ne pas manger
pour deux



Manger
MIEUX !