

CONSELLS DE PREVENCIÓ DURANT L'EMBARÀS I LA LACTÀNCIA NATURAL



TREBALLAR PER TORNS O DE NIT

COM EM POT AFECTAR?

DURANT L'EMBARÀS:

Els factors relacionats amb l'organització del temps de treball, com els torns, treballar de nit o la durada de la jornada, són, en molts casos, font de dubtes pel que fa a la seva repercussió durant l'embaràs.

Treballar per torns o de nit pot comportar trastorns del somni i digestius, a causa de l'alteració del ritme circadiari i el canvi d'hàbits, problemes que també s'acostumen a associar a l'embaràs, cosa per la qual pot aguditzar-ne els efectes, especialment en l'últim període de la gestació.

Tanmateix, els estudis científics no són concloents. Encara que els organismes competents reconeixen que l'organització del temps de treball té efectes sobre la salut i pot afectar potencialment l'embaràs, també especifiquen que s'ha d'analitzar cada situació individualment per poder determinar si cal aplicar mesures preventives addicionals en cada cas i a partir de quin moment.

TREBALLAR DE NIT ÉS TREBALLAR ENTRE LES 10 DE LA NIT I LES 6 DEL MATÍ, I ES CONSIDERA TREBALLADORA NOCTURNA LA QUE INVERTEIX NO MENYS DE TRES HORES DE FEINA O ALMENYS UNA TERCERA PART DE LA SEVA JORNADA ANUAL EN AQUEST TIPUS D'HORARI.

RDL 1/1995, Estatut dels treballadors

DURANT LA LACTÀNCIA:

L'Associació Espanyola de Pediatria indica que durant les 4-6 primeres setmanes després del part les alteracions del ritme circadiari pot afectar la secreció de prolactina i, per tant, la producció de llet. Tanmateix, és en aquest període quan la dona es troba de baixa maternal, per la qual cosa, un cop establerta correctament la lactància, el retorn posterior a la feina per torns o de nit no hauria d'afectar-la.

QUINES MESURES PREVENTIVES ES PODEN APLICAR?

La correcta organització dels horaris i torns de treball per part de l'empresa ajuda a minimitzar els efectes de treballar per torns o de nit, cosa que també facilita la conciliació de la vida familiar i laboral. Establir els horaris d'entrada i sortida respectant al màxim els cicles de son, limitar el nombre de nits treballades consecutives, facilitar pauses adequades dins del torn (tenint en compte les necessitats que sorgeixen durant l'embaràs) o evitar les jornades llargues, especialment en el torn de nit, són algunes de les recomanacions que cal tenir en compte. En primer lloc, seria recomanable proposar a la dona embarassada el seu trasllat a un torn de dia. Tanmateix, aquesta decisió ha d'estar supeditada a les característiques concretes de cada lloc i tenir en compte l'opinió de la treballadora.



També cal tenir en compte que es recomana evitar el treball nocturn especialment en el 3r trimestre de l'embaràs.

En el moment que notifiquis a la teva empresa la teva situació d'embaràs, el vostre servei de prevenció establirà les possibles mesures per aplicar en el teu lloc, que poden comportar una adaptació de les condicions de treball, com el canvi al torn de dia, o fins i tot un canvi de lloc, compatible amb el teu estat, durant el període d'embaràs.

QUÈ PUC FER JO?

Mantenir hàbits saludables redueix l'impacte de treballar per torns i de nit; tot seguit t'oferim alguns consells per aconseguir-ho:

Descans i son:

- Procura dormir al voltant de 7-8 hores diàries per facilitar la recuperació física i mental.
- Intenta aconseguir espais foscos i silenciosos per dormir. Desconnecta el telèfon o activa el contestador automàtic, i abaixa el volum del timbre.
- Evita fer àpats pesats abans d'estirar-te. Si et costa dormir, fes una volteta, relaxa't llegint o escoltant música, o bé fes-te un bany calent abans d'anar-te'n al llit.
- Cada persona té la seva postura de confort per dormir. Tanmateix, a l'última fase de la gestació és aconsellable estirar-se de costat, especialment sobre l'esquerra per afavorir la circulació. També pot resultar-te còmode col·locar un o diversos coixins entre els genolls, per descomprimir la zona abdominal.
- Durant la jornada laboral, és preferible fer pauses molt breus i freqüents per millorar l'estat funcional de l'organisme, en especial mentre treballes de nit.



Alimentació:

- Segueix una dieta sana i equilibrada, tenint en compte les pautes que et pot haver facilitat el teu metge.
- En la mesura del possible, respecta la ingesta de tres menjars al dia, mantenint uns horaris regulars.
- Evita alimentar-te a base de menjars freds, entrepans, xarcuteria, etc.
- Beu aigua de forma regular i evita consumir begudes amb cafeïna per mantenir-te desperta.
- Si menges a la feina, segueix els consells per menjar bé fora de casa de la nostra aplicació *en línia* [Alimentació sana, treball saludable](#) al web d' MC MUTUAL.



Conciliació de la vida laboral i familiar:

- És aconsellable col·locar el quadrant de torns de treball en un lloc visible per als membres de la família, per tal que tots col·laborin a compatibilitzar l'organització de la feina amb la vida familiar.
- Organitza les activitats domèstiques i extralaborals d'acord amb el calendari de torns, intentant que no es facin a costa del descans o del son.
- Aprofita al màxim el temps lliure disponible per dedicar-te'l a tu: organitza activitats en família o amb amics, fes exercici físic moderat, etc.

Aplicar aquests consells senzills és beneficiós per a la teva salut durant l'embaràs, però també després, no te n'oblidis!

