



Tätigkeiten, die in der Schwangerschaft vermieden werden sollten

1. ständiges Gehen oder Sitzen
2. schwere körperliche Arbeit
3. Heben von > 5 kg regelmäßig, > 10 kg generell
4. 4 Stunden im Stehen (> 5. Monat)
5. Erschütterungen
6. Einsatz auf einem Transportmittel (> 3. Monat)
7. häufiges Strecken, beugen oder Hocken (> 5. Monat)
8. Akkord- oder Fließbandarbeit
9. Nachtarbeit
10. Arbeit an Sonn- und Feiertagen ohne entsprechende Erholungstage
11. Hitze, Kälte oder Feuchtigkeit
12. Strahlen, Staub, Chemikalien oder Lärm
13. Mütterschulen sollten sich nicht nur auf den peripartalen Bereich konzentrieren, sondern Informationen und Empfehlungen betreffend die ganze Schwangerschaft in ihr Programm aufnehmen