

Traballos en altura. O traballo realizado pola muller embarazada a determinada altura, sobre escaleiras de man, plataformas, etc. pode aumenta-lo risco de accidente.

Fatiga mental e física e tempo de traballo. A organización do tempo de traballo (horas extras, exceso de xornada, traballo a quendas, traballo nocturno, etc) inflúe na fatiga física podendo afectar á saúde da muller embarazada e á do nonato e ademais pode aumentar o risco de estrés, polo que é recomendable a non realización de traballo nocturno.

Carga física, manipulación de cargas, movementos e posturas. Durante o embarazo e ata tres meses despois do parto, as mulleres non deben manexar cargas (pesos superiores a 3 Kg), realizando durante este tempo outras actividades máis livianas.

Posturas forzadas. O traballo en espazos reducidos ou en postos que non se adaptan suficientemente ó aumento de volume da traballadora embarazada pode dar lugar a escordaduras ou tensións. Evite a exposición a movementos e posturas incómodas, especialmente en espazos reducidos.

Actividades realizadas de pé ou en posición sentada. A traballadora embarazada pode sufrir vertixes ou esvaecementos, así como partos prematuros se está de pé ou andando durante longos períodos de tempo da xornada de traballo.

Se se permanece en posición sentada durante toda a xornada de traballo, se poden intensificar as dores musculares na rexión lumbar e a espiña dorsal, con risco relativamente elevado de trombose e embolia.

As traballadoras embarazadas, non deben permanecer en posición de pé ou sentada sen facer pausas con descansos periódicos para realizar exercicios que manteñan unha boa circulación. As traballadoras deben realizar cambios de posturas e descansos periódicos.

Estrés profesional. As traballadoras embarazadas poden verse particularmente afectadas polo estrés profesional como consecuencia dos cambios hormonais, fisiolóxicos e psicolóxicos inducidos polo seu estado. Os psicolóxicos poden afectar ás persoas máis vulnerables á depresión e á ansiedade.

Tabaquismo. O fume do tabaco é mutaxénico e canceríxeno, sendo un importante risco para o embarazo, polo que debe evitarse toda exposición durante o período de embarazo.

Equipos de traballo e equipos de protección individual (incluídas as prendas de vestir)". Débese adaptar ou substituír por un equipo de traballo alternativo, adecuado ao estado da muller traballadora embarazada, que ademais, vai variando durante a xestación. En caso de utilización de equipos de protección individual e outras prendas de traballo, estas non deben constituir un risco para a saúde da traballadora embarazada. De non ser posible a adaptación dos mesmos, deberá evitarse a realización do traballo en que se precisa o equipo de protección individual que non foi posible adaptar.

Ruído. A traballadora embarazada e o feto son moi sensibles ó ruído. As traballadoras embarazadas, non deben estar expostas a niveis de ruído superiores 80 dBA. Os equipos de protección individual protexen á traballadora pero non ó feto.

Frío e calor extremos. As exposicións a altas temperaturas durante horas poderían chegar a aumentar a temperatura corporal causando, entre outras cousas, problemas vasculares, pois o sangue non flúe correctamente, producindo falta de osíxeno, que non chega a todas as estruturas do embrión, feto e embarazada. Polo que se recomenda manter as condicións de temperatura para traballos sedentarios entre 17° e 27° e entre 14° e 25° para os lixeiros.

Chumbo e os seus compostos. O chumbo se asocia a unha maior incidencia de abortos e causas de morte fetal, así como efectos teratoxénicos. Atravesa a placenta humana a partir da semana doce de xestación. O chumbo pasa do sangue ó leite co conseqüente risco para o neno se a nai sufriu unha exposición importante antes e durante o embarazo, polo que está prohibida a exposición ó chumbo e ós seus compostos das traballadoras embarazadas ou en período de lactancia.