

Raskaana olevan kannattaa varoa taakkoja, tärinää ja kuormitusta

Marja Kallioniemi, MTT

Työ maaseudulla saattaa sisältää fyysisiä tai fysikaalisia tekijöitä, joiden vuoksi raskaana olevan on vaikeaa selviytyä tehtävistään. Euroopan komission tiedonanto varoittaa näistä riskeistä.

Erialaisten taakkojen käsittely ja kantaminen ovat usein arkipäivää maatilalla. Vanhempi tutkija **Marja-Liisa Lindbohm** Työterveyslaitokselta opastaa, että nostelussa raskaana olevan kannattaa kuulostella omia tuntojaan ja kertoa ilmenevistä ongelmista terveydenhuollon ammattilaisille. Nostot ja taakkojen käsittely nimittäin hankaloituvat raskauden edistyessä, sillä kehon nivelsiteet löystyvät vähitellen ja taakan nostoetäisyys kasvaa suurenevan vatsan takia.

”Nostoista ei ole olemassa täsmällisiä ohjeita. Suuntaa antavina voidaan pitää Tanskassa laadittuja ohjeita, joiden mukaan yli 12 kilon kantamuksen nostaminen voi olla raskaana olevalle haitallista. Työpäivän aikana nostettujen taakkojen yhteispaino ei saisi ylittää 1 000:ta kiloa, ja nostamisten pitäisi jakaantua tasaisesti työpäivän ajalle. Seitsemännenten raskauskuukauden alusta lähtien nuo painorajat tulisi pienentää noin puoleen”, Lindbohm selvittää.

Kasvava vatsa hidastaa myös odottajan liikkumista ja vähentää ketteryyttä. Nämä tekijät lisäävät loukkaantumiseriskiä. Myös melu (yli 85 dB), äärimmäinen kylmyys ja kuumuus (yli + 35 °C) sekä yksin työskenteleminen ovat olosuhdetekijöitä, joita raskaana olevan kannattaa välttää. Lisäksi EU-direktiivi opastaa työnantajia, ettei raskaana olevaa tulisi velvoittaa työskentelemään yöllä.

Vältä matalataajuista tärinää

Matalataajuinen värinä voi lisätä keskenmenon riskiä. EU-direktiivi linjaa, että raskaana olevien ei pitäisi tehdä työtä, johon sisältyy epämukavaa, koko kehoon kohdistuvaa matalataajuista tärinää. Tästä on mainittu esimerkkinä maastoajoneuvolla ajaminen. On siis hyvä miettiä, kannattaako raskaana olevan lähteä toukotöiden aikaan muokkaamaan traktorilla peltolohkoa.

Kuvat: Marja Kallioniemi



Pihattoa siivoava eläintenhoitaja liikkuu lehmien joukossa. Yllättävä naudan tönäisy voi olla uhkaava tilanne odottavalle äidille.

Lindbohm arvioi, että pitkään seisominen tai istuminen voi aiheuttaa kehon staattista kuormitusta. Verenkierto saattaa heikentyä, minkä seurauksena voi ilmetä suonikohjuja, peräpukamia tai selkäsärkyä. Pitkäkestoinen seisominen saattaa hidastaa lantion verenkiertoa ja aiheuttaa ennenaikaisia supisteluja, heikotusta tai huimausta.

Lepää välillä!

MTT:ssä meneillään olevassa Naisturva-hankkeessa haastateltiin kymmentä lypsykarjatilalla työskentelevää naista. Haastattelussa kyseltiin myös työajoista. Kävi ilmi, että päivän työt saattavat alkaa aamulla kello kuudelta ja iltalypsyä lopetellaan vasta seitsemän aikaan illalla. ”Raskaana olevan kannattaa välillä istahtaa ja levätä, kun siltä tuntuu. Henkinen ja fyysinen väsyminen kuuluu normaaliin raskauteen. Jos taas tuntee itsensä kerta kaikkiaan uupuneeksi, tilanne voi olla uhka myös sikiön hyvinvoinnille”, Lindbohm pohtii.

Fyysiset ja fysikaaliset tekijät eivät Suomessa sisälly erityisäitiysvapaan perusteisiin, mutta Lindbohm opastaa rohkeasti kertomaan mieltä askarruttavista työoloista ja työtilanteista neuvolassa tai työterveyshuollossa. Nykyisin maatilan työolot voivat olla hyvin erilaisia kuin aiemmin, sillä viime vuosien rakennemuutos on kasvattanut karjakokoja ja uusi teknologia on muuttanut työoloja. Yrittäjän kannattaa olla näissä asioissa omatoiminen, koska työolot ovat yrittäjän omalla vastuulla. Esimerkiksi pihatossa hoitaja kulkee siivoustöitä tehdessään paljon eläinten joukossa. Yhtäkkisesti

naudan tönäisemäksi joutuminen voi olla uhkaava tilanne raskaana olevalle.

Reipasta menoa raskaudenkin aikana

Naisturva-hankkeessa, eli MYEL-vakuutettujen naisten työturvallisuushankkeessa, keskusteltiin maitotiloilla työskentelevien naisten kanssa työturvallisuudesta ja raskausajan sujumisesta. Naiset kertoivat, että pääsääntöisesti raskausajasta oli selvitty, kunhan töitä vähän järjesteltiin uudelleen. Tässä jutussa haastateltujen etunimet on muutettu.

Äestys muiden huoleksi

Nooralla oli raskauden aikana pari tilannetta, jolloin maatilalla työskentelyssä oli ongelmia. Mitään vakavaa ei kuitenkaan sattunut. Kuivana syksynä syysviljan kylvön aikaan Noora ei halunnut äestää ja muokata kylvöpeltoa, koska ajo olisi ollut melkoista jyskytystä ja huojuntaa traktorin hytissä. Tuolloin seitsemännellä kuulla raskaana ollut Noora jättikin työvaiheen muiden huoleksi.

Noora muistelee myös tapausta, jolloin hän tuurasi appeaan navetassa ja lypsi lehmiä lypsyasemalla. Hän ei kuitenkaan halunnut hakea lehmiä pihatosta lypsyille, vaan pyysi aviomiestään auttamaan. Outojen lehmien joukossa liikkuminen voi olla odottavalle äidille vaarallista, sillä raskaus vähentää ketteryyttä.

Naapuriapua veritulpan vuoksi

Neljän lapsen äiti Virpi muisteli, kuinka ison vatsan kanssa oli hankala yksinkertaisesti mahtua lypsämään parsinavetassa kyykkysillään lehmien välissä. ”Loppuun astihan minä sain niitä töitä tehtyä ja tein”, hän kuitenkin toteaa. Parhaassa tapauksessa lypsämisen lopettamisen ja synnytyksen välillä ei ollut kuin muutama tunti. Lehmien hoito ja lypsäminen oli Virpille odotusaikanakin mieleistä työtä.

Mari kertoi kolmevuotiaan lapsensa odotusajasta, jolloin hän sai veritulpan yhtäkkisesti toiseen jalkaansa. Silloin hänestä ei yksinkertaisesti ollut 36 lehmän lypsäjäksi parsinavetassa, ja työhön oli pakko saada sijainen. Lomatoimistossa päiviteltiin hankalaa tilannetta, mutta ei osattu auttaa. Yhtäkään ylimääräistä lomittajaa ei ollut käytettävissä, eikä lomatoimistossa haluttu ryhtyä poikkeusjärjestelyihin. Varsinainen lomaa järjestävä työntekijä sattui olemaan juuri silloin poissa.

Mari sai kuitenkin itse selville, että samalla kylällä on parhaillaan töissä sellainen lomittaja, joka osaisi lypsää tilan lehmät. Hän soitti naapuruston maatilalle, kertoi vaikeasta

tilanteesta ja sai kuin saikin järjestettyä lehmille lypsäjän. Tilanteessa tarvittiin toisen tilan joustavuutta ja avunantoa – toiselta tilalta kun todennäköisesti peruuntuivat vuosilomapäivät sen vuoksi.

Lisätietoja: marja.kallioniemi@mtt.fi
puh. (09) 2242 5222



Parsinavetassa lypsäjällä ei ole lehmien välissä paljon työskentelytilaa. Kasvava vatsa saattaa vaikeuttaa työstä suoriutumista varsinkin loppuraskauden aikana.