

職業孕婦 又期待又怕受傷害

撰文：台大職業醫學與工業衛生研究所林意凡醫師

校閱：台大職業醫學與工業衛生研究所王榮德教授

江小姐懷孕八個月，挺著一個大肚子天天上班，因為她是行政部門的人員，每天上班八個小時幾乎都坐著，尤其懷孕之後就更懶得動，長久下來總覺得腰酸背痛，一回家就躺到床上休息，她問主任說可不可以請假回家待產？

陳小姐也是懷孕八個月，她是麵包店的櫃檯人員，上班八個小時都是站著收錢，要不就是排一下該上架的麵包，每天下班的時候腳都腫得很厲害，大腿也冒出一條條青絲，婦產科醫生說是靜脈曲張，因為家裡需要這份薪水，所以她只好默默忍耐。

給予職場上懷孕婦女更多關照

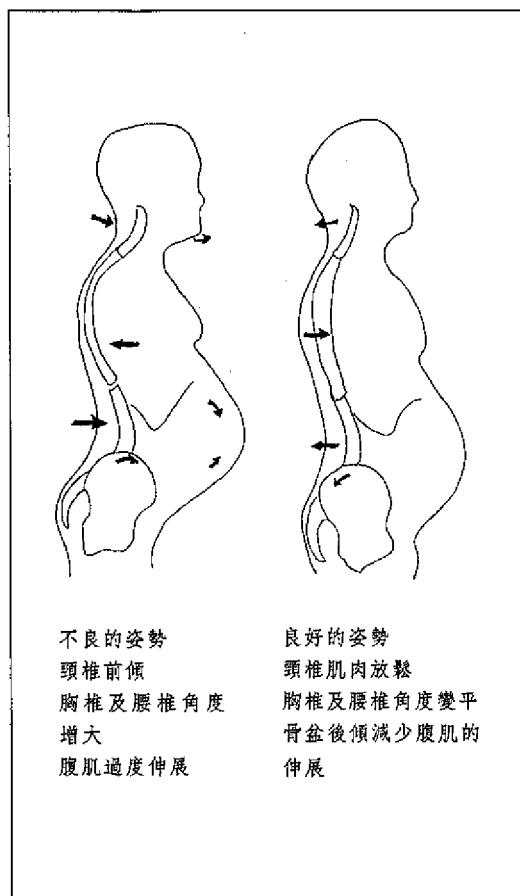
懷孕的孕婦總是擔心會不會動到胎氣或是因為一些暴露導致寶寶畸形，懷孕到了末期，帶球跑的媽媽更是覺得力不從心，不知道要如何兼顧工作與懷孕。

婦女懷孕後應儘早與廠醫及上司討論，廠醫和工安衛生人員應該要進一步評估工作中的暴露對孕婦的影響，工廠或公司的主管應盡量給予孕婦定期做產前檢查的時間。

婦女懷孕後的身體變化

男性和女性有一些先天的不同，婦女懷孕前和懷孕後也有不同，我們可以分項來討論。

關於勞力的工作，青春時期會因為雄性素（androgen）及動情素（estrogen）的不同作用使男性的肌肉比女性來得發達，所以平均而言，女性較無法如男性負擔較大的重量。懷孕之後，隨著寶寶的長大，孕



不良的姿勢
頸椎前傾
胸椎及腰椎角度
增大
腹肌過度伸展

良好的姿勢
頸椎肌肉放鬆
胸椎及腰椎角度變平
骨盆後傾減少腹肌的
伸展

婦的體重也逐漸增加（生產前的婦女體重比懷孕前重約十一公斤），尤其是懷孕四、五個月之後。

因為這些體重都加在子宮上，會使薦椎、腰椎更往後彎，身體的重心往後，所以往上爬的動作和長時間坐著或是太耗體力的工作對孕婦（懷孕後期）來說是較吃力的，而為了平衡寶寶的重量，孕婦通常會有胸椎過度彎曲（駝背）及頭往前傾的情形，容易增加背痛的機會，

這些可以靠改變姿勢來改善（圖一）。

懷孕期間雌性激素分泌的增加會使脊椎的韌帶較鬆，如此使分娩較順利，但若是過鬆也會造成薦椎的不穩定而疼痛。另外，施加於子宮的重量會壓迫下肢回流的靜脈，久站的工作會使孕婦下肢水腫及靜脈曲張。

關於熱的暴露，也是因為青春期的雌性素及雌性素的不同作用使女性

的脂肪含量比較多，女性相對於男性而言體型較為嬌小，身體表面積和體重的比例較小，而女性的排汗量又比較少，所以女性對熱會比男性敏感，但是孕婦的基礎代謝率較高，再加上有胎兒製造的體熱也需要靠媽媽散熱，孕婦假如在高溫的環境下工作有可能會因為散熱不及而昏倒。

孕婦因為有黃體激素造成水分的滯留，有五%的孕婦會因為腎神經叢壓迫而上肢疼痛或感覺異常，有一・二—二十一%的孕婦會發生腕道症候群，不過一般採保守治療即可。

給需要工作孕婦的建議

所以，以需要勞力的工作而言，懷孕婦女不適合久站、久坐、爬樓梯、太耗體力、高溫的作業，以下是美國醫學聯會對從事勞力工作的懷孕婦女可以持續工作到什麼時候的建議：

工作性質	懷孕週數
秘書或一般文書	40
教授或經理	40
坐著、工作少	40
連續站著多於四小時	24
斷斷續續站著每小時超過 30 分鐘	32
斷斷續續站著每小時少於 30 分鐘	40
彎腰或蹲下每小時超過十次	20
彎腰或蹲下每小時 2-10 次	28
彎腰或蹲下每小時少於兩次	40
爬樓梯每八個小時班超過四次	28
爬樓梯每八個小時班超過四次	40
重複舉超過 23 公斤重的東西	20
重複舉 11-23 公斤重的東西	24
重複舉少於 11 公斤重的東西	40
斷斷續續舉超過 23 公斤重的東西	30
斷斷續續舉 14-23 公斤重的東西	40

懷孕婦女對化學物質較敏感

若工作環境中會接觸到化學物質而有計畫懷孕的婦女、已經懷孕婦女以及哺乳的婦女，都應該將工作中接觸到的化學物質的物質安全資料表拿去跟職業環境醫學專科醫師討論。一般而言，化學物的暴露我們可以依化學物質吸收、分布、代謝以及分泌來考量。

化學物質的吸收有下列幾種方式：吸入、皮膚吸收及食入。男性和

懷孕婦女比起沒有懷孕的婦女表皮層較厚，表皮層較厚會使化學物的吸收較差，但是懷孕婦女皮膚血流量較高，會使吸收力增加。懷孕的婦女胃酸分泌較少，會改變化學物質經由腸胃道的吸收模式，而懷孕婦女腸胃蠕動較差，也會增加化學物品經由食入的吸收率。由吸入而暴露的化學物因為孕婦的氣體交換比常人要高，化學物質的吸收也較高。這些都指出孕婦在暴露化學毒物時比一般人還要敏感。

化學物質的分布有可能受到白蛋白濃度的影響，若是經由白蛋白攜帶的化學物質，在白蛋白濃度減低的時候較容易產生毒性。關於脂溶性化學物質，因為孕婦的脂肪量會增加導致脂溶性化學物質的囤積增加，這在生產完要哺育母乳時可能會從脂肪組織中釋放出來而使新生兒暴露量增加。

關於化學物質的代謝和分泌則缺乏足夠的人體資料，不過綜上所述

，懷孕婦女確實對化學物質較男性或未懷孕婦女敏感，所以計畫懷孕婦女、已經懷孕的婦女以及哺乳的婦女都應該儘早進行評估。

懷孕時應與雇主或主管多溝通

懷孕的婦女，除非有其他併發症，否則都可以藉由配工的方式暫時離開不適合的工作環境繼續其他或原本的工作。若有併發症（例如有早產的跡象），在預產期前兩週在婦產科醫師的證明下可以請假在家待產，否則一般正常的生產應該是生產之後請八個禮拜的產假。

根據台灣勞委會的規定，若孕婦懷孕少於兩個月流產，可以請產假五天，如過懷孕超過兩個月不足三個月流產，可以請產假七天。若在生產時有併發症，在婦產科醫師的證明下可以請病假。基本上，只要工作單位有提供短期施行的配工與復工計畫，孕婦就應該適用，包括暫時調職、停工、津貼。

