



**IFMETALL**

# Förlossningsskador och arbetslivet





# Innehåll

<b>Förlossningsskador och arbetslivet.....</b>	<b>5</b>
<b>Vad är förlossningsskador?.....</b>	<b>6</b>
- Förlossningsskador i siffror.....	7
- Vanliga besvär.....	8
- Till dig som drabbats av en förlossningsskada.....	10
- Till dig som anhörig.....	11
<b>Ekonomiskt stöd.....</b>	<b>12</b>
- Slipp karensen.....	12
- Förebyggande sjukpenning.....	12
- Rehabiliteringsstöd.....	12
<b>Fackliga verktyg .....</b>	<b>14</b>
- Sju tips för en bättre arbetsplats.....	14
- Checklista skydds rond.....	17
- Bra att veta!.....	18
<b>Prata om det!.....</b>	<b>20</b>
- Checklista återgång i arbete.....	21
- Anpassa om det behövs.....	22
- Skyddsombudets roll.....	24
- Men om det inte går att anpassa då?.....	24
- Ibland behöver vi förhandla.....	25
<b>Fördjupning.....</b>	<b>26</b>
- Läs mer.....	26



# Förlossningsskador och arbetslivet

**Att föda barn kan vara en fantastisk och positiv upplevelse, men för en del är det också starten på ett liv med skador från förlossningen, skador som påverkar hela vardagen, både på fritiden och på jobbet.**

Många får höra från olika håll att det är så här det är att föda barn, att det är naturligt att kissa på sig eller ha ständig värk. Andra drabbas av förlossningsdepression, men möts av en oförstående omgivning som förväntar sig att tiden efter förlossningen ska vara rosenskimrande.

För den som fått en förlossningsskada som inte läker av sig själv kan anpassningar och hjälpmedel vara det som behövs för att komma tillbaka till arbetsplatsen. Därför är det självklart för oss i IF Metall att förlossningsskador också är en facklig fråga.

## Vad är förlossningsskador?

Tre av fyra kvinnor drabbas av någon form av förlossningsskador. De flesta går att behandla i efterhand eller läker av sig själva, men det finns också skador som gör vardagen svår.

En vanlig typ av förlossningsskada är bristningar i huden, slemhinnan och/eller musklerna i underlivet. De kan delas in i fyra grader beroende på hur djupa och omfattande de är.

**Bristning grad 1** – En skada på huden i vulva (de yttre delarna av vaginan), på blygdläpparna eller ytligt inne i slidan. Förlossningsskador av grad 1 är relativt vanliga och läker i normalfallet ut av sig själva.

**Bristning grad 2** – En skada på mellangårdens muskler, slemhinna och hud men inte i själva ändtarmsmuskeln. Den här typen av skador behöver oftast sys.

**Bristning grad 3** – Muskulaturen som omger ändtarmen har fått en spricka som löper från slidan till ändtarmen.

**Bristning grad 4** – Bristningen går ända in till tarmens slemhinna.

**Levatorskada** – En skada i bäckenbotten där musklerna som fäster mot pubisbenet kan slitas av, helt eller delvis, eller tänjas ut.

**Framfall** – En del av slidan buktar ner mot eller ut genom slidöppningen.

**Klipp** görs för att vidga och förebygga större bristningar och omfattar samma muskler som en bristning av grad 2. Klipp kan orsaka besvär som liknar de som uppstår av bristningar.

Kvinnor som utsatts för könsstympning lider nästan tre gånger ökad risk för skador av grad 3–4 vid vaginal förlossning jämfört med kvinnor som inte utsatts.

### Förlossningsskador i siffror

- **3** av **4** kvinnor får någon form av skada under förlossningen.
- Cirka **3 000** kvinnor per år drabbas av svåra komplikationer.
- Sverige har cirka **100 000** förlossningar per år.

# Vanliga besvär

## Smärta i underlivet

Du kan ha återkommande eller ständig värk på grund av en skada i underlivet. Att ha ont leder ofta till problem med sömnen och en känsla av att ständigt vara utmattad.

## Urinläckage

Du kan läcka urin vid ansträngning som till exempel ett lyft, träning, skratt, nysningar eller hosta. Det kan göra det svårt att genomföra lyft i arbetet och det är till hjälp om det finns trosskydd på toaletten på arbetsplatsen, att du har möjlighet att ta paus när det behövs och tillgång till klädombyte.

## Avföringsproblem

Du kan få ont och svårt med att tömma tarmen. Du kan också få väldigt kort ställtid mellan att du känner att du behöver gå på toa och att tarmen tömmer sig. Det gör att du bör ha nära till en toalett och alltid ha möjlighet att gå direkt när det behövs. Det är också viktigt att ha tillgång till klädombyte.

## Framfall

Bäckenorgan som livmoder, urinblåsa eller ändtarm sjunker ned och buktar ut i eller förbi vaginalöppningen. Beroende på vilken sorts framfall det är kan du få problem med tarmtömning, svårt att kissa eller att det är svårt att sitta. Framfall kan också uppstå långt senare i livet.

## **Psykisk ohälsa**

Tiden efter en förlossning kan vara prövande. Något som ska vara fint, att vara nybliven förälder, grumljas av de besvär som förlossningsskador ger. Att leva med smärta och med skador som man kanske ännu inte vet om man kommer bli frisk från är påfrestande. Då är det extra viktigt att få bra och snabbt stöd både av vården och vid återgång till arbetet.

Ungefär 10 till 20 procent av alla gravida drabbas av en depression i samband med förlossningen. Det rör sig om cirka 10 000 kvinnor varje år.

Det kan vara svårt att prata om sina förlossningsskador och få den hjälp man behöver. Socialstyrelsen har tagit fram riktlinjer och en nationell handlingsplan för förlossningsvården för att fler ska få rätt vård i rätt tid. En kompetent företagshälsovård och bra rutiner för återgång i arbetet efter förlossning kan bidra till att fånga upp psykisk ohälsa i tid.

## Till dig som drabbats av förlossningsskada

- Du har rätt till vård hos barnmorska eller gynekologimottagning, även om det har gått en tid sedan förlossningen. För en del kommer besvären långt senare i livet. Socialstyrelsen har tagit fram nationella riktlinjer och en handlingsplan för förlossningsvården för att alla ska få rätt hjälp. Även om du tidigare sökt vård utan resultat, sök igen! En del kan behöva söka vård flera gånger.
- Om du märker att det av någon anledning är svårt att utföra ordinarie arbetsuppgifter efter förlossningen, prata med ditt skyddsombud, det lokala facket eller din IF Metallavdelning. Det är viktigt att du får hjälp och stöd i att hitta anpassningar av arbetet som funkar för dig.
- Kroppens läkning efter en förlossning kan pågå upp till ett år. Det kan ta emot att be om hjälp med sådana saker man klarar utan problem i vanliga fall, men ett liv med en förlossningsskada är inte riktigt som vanligt. Var snäll mot dig själv, be om hjälp både av närstående och av arbetskamrater.
- Har din arbetsplats företagshälsovård kan de erbjuda samtalsstöd, hjälpmedel och bistå vid arbetsanpassningar.

## Till dig som anhörig

Jag känner mig hjälplös, vad kan jag göra för att stötta?

Det kan vara svårt att förstå hur förlossningsskador påverkar. Fråga hur det känns och vad som funkar och inte funkar, särskilt vid sex, och lyssna på svaren.

Du kan erbjuda dig att följa med på eftervårdbesöken för att få en större förståelse.

Läs på! Öka din kunskap om förlossningsskador hos 1177 och Socialstyrelsen.

Ta det på allvar! Visa att du förstår att skadan påverkar mycket i tillvaron för din partner.

Avlasta i vardagen med hushållsarbete och familjeansvar. Uppmuntra din partner till vila och att ta hand om sig själv.

# Ekonomiskt stöd

## Slipp karensen!

Om du på grund av sjukdom har hög frånvaro från ditt arbete kan du kontakta Försäkringskassan och ansöka om särskilt högriskskydd. Skyddet gör att du slipper karensdag samt att Försäkringskassan betalar hela sjuklönekostnaden.

## Förebyggande sjukpenning

Du kan få sjukpenning i förebyggande syfte från Försäkringskassan om du har en sjukdom som riskerar att påverka din arbetsförmåga. Det kan till exempel röra sig om att din läkare ordinerat dig smärtbehandling, gymnastik eller samtal med psykolog.

## Rehabiliteringsstöd

Om du är i behov av rehabilitering för att behålla eller återfå arbetsförmågan kan Försäkringskassan också bistå med arbetsplatsinriktat rehabiliteringsstöd. Stödet kan sökas av arbetsgivare som tar extern hjälp för att en anställd ska undvika ohälsa eller få stöd tillbaka i arbete efter sjukdom eller skada. Det kan exempelvis handla om att förbättra ergonomin för den anställda eller att anpassa arbetsuppgifterna.

Din arbetsgivare kan också söka stöd hos AGS-fonden som förvaltas av Afa Försäkring. Fonden kan bidra med upp till halva kostnaden för arbetslivsinriktade och förebyggande insatser som till exempel samtalsstöd och rehabilitering vid långvarig smärta.

**Läs mer hos:** [forsakringskassan.se](https://forsakringskassan.se)  
[afaforsakring.se](https://afaforsakring.se)



# Sju tips för en bättre arbetsplats

Alla människor är olika och har olika behov under olika delar av arbetslivet. Det här är en självklarhet som arbetsgivarna måste ta hänsyn till. Enligt arbetsmiljölagen ska arbetsförhållandena anpassas till människors olika förutsättningar i fysiskt och psykiskt avseende.

Här hittar du tips på åtgärder som kan hjälpa den som drabbats av förlossningsskador:

## 1. Anpassa den fysiska arbetsmiljön

Anpassa den fysiska arbetsmiljön genom att se över tillgång till vilrum. Många kan ha problem med olika former av läckage, så erbjud gärna trosskydd eller liknande på arbetsplatsen och se till att det finns tillräckligt många toaletter så att det alltid är nära för den som behöver gå akut.

## 2. Erbjud hjälpmedel

Kroppen och särskilt fötterna förändras ofta efter en graviditet. Därför kan det behövas nya arbetskläder och skyddsskor efter en förlossning. Olika former av hjälpmedel är också en vanlig anpassning av arbetsplatsen. Företagshälsovården har en viktig roll för att ta fram de hjälpmedel som är anpassade efter individen. I vissa fall kan arbetsgivaren få stöd för att införskaffa individuellt anpassade hjälpmedel.

### **3. Påverka vilka tjänster som företags- hälsovården erbjuder**

Företagshälsovården är en oberoende expertresurs som hjälper arbetsgivare att skapa en frisk och säker arbetsmiljö genom förebyggande insatser, stöd vid ohälsa och rehabilitering. Var med och påverka vilka tjänster som företagshälsovården ska erbjuda så att de kan fungera som stöd vid förlossningsskador och psykisk ohälsa i samband med förlossning. Det är särskilt viktigt att er företagshälsovård har psykosocial kompetens och kunskap om ergonomi och arbetsanpassning. Mer information hittar ni i de arbetsmiljöavtal som ingår i IF Metalls kollektivavtal.

### **4. Möjliggör paus vid behov**

Många av IF Metalls medlemmar arbetar i hårt styrt och bundet arbete. Det är någon annan som bestämmer vad som ska göras och i vilken ordning det ska göras. Det är vanligt med fasta tider för raster och pauser. Det innebär stora problem för den som på grund av förlossningsskador har drabbats av inkontinens eller urinläckage. Därför är arbetstidslagens skrivning att arbetsgivaren ska ordna arbetet så att arbetstagarna kan ta de pauser som behövs extra viktigt för personer med förlossningsskador. Att själv få avgöra när det är dags för en paus och när det är dags att gå på toaletten borde vara en självklarhet i det moderna arbetslivet.

## **5. Omfördela arbetsuppgifter**

Om en person på grund av en arbetsskada inte kan göra alla arbetsuppgifter på samma sätt som tidigare behöver arbetsgivaren utreda om det är möjligt att fördela om arbetet.

## **6. Bygg ett öppet och välkomnande klimat**

Det är viktigt att arbeta med att bryta tystnadskulturen kring besvär efter en förlossning. Förstående chefer och arbetskamrater är bra för alla, men det är extra viktigt för den som har besvär som kan upplevas som känsliga. Det bästa är att bygga upp tydliga rutiner för att hantera förlossningsskador så att det inte upplevs som något udda eller besvärligt. Det förhindrar att frågan hamnar mellan stolarna och visar att personen som drabbats inte är ensam.

## **7. Arbeta med systematiskt arbetsmiljöarbete (SAM)**

Både inom ramen för SAM och aktiva åtgärder enligt diskrimineringslagen rekommenderas arbetsgivare att undersöka arbetsplatsen i nuläget, identifiera åtgärder, implementera beslutade åtgärder och slutligen följa upp dem. Den viktigaste komponenten för att kunna integrera förlossningsskador i SAM är att arbetsgivare och anställda har rätt kunskap om vilka olika behov som kan uppstå.

**Gå en partsgemensam utbildning för att lära er mer.**

# Checklista skydds rond



- ✓ Finns det vilrum?
- ✓ Finns det trosskydd eller liknande tillgängligt på arbetsplatsen?
- ✓ Går det att ta paus när det behövs?
- ✓ Hur många toaletter finns det och var är de placerade?
- ✓ Har ni företagshälsovård med psykosocial kompetens och kunskap om ergonomi och arbetsanpassning?
- ✓ Vilka lyfthjälpmedel har ni tillgång till och hur används de?
- ✓ Erbjuds samtalsstöd via företagshälsovården för den som behöver det?
- ✓ Kroppen kan förändras efter en graviditet, finns det arbetskläder som passar olika kroppar?
- ✓ Många går upp en skostorlek efter graviditeten, hur ser rutinen för nya skyddsskor ut?



## Bra att veta!

- Arbetsgivarens skyldighet att arbeta med rehabilitering och arbetsanpassning regleras i arbetsmiljölagen (AML) och socialförsäkringsbalken (SFB).
- Arbetsgivarens ansvar att anpassa arbetsplatsen är relativt långtgående. Arbetsmiljölagen säger att arbetsförhållandena ska anpassas till människors olika förutsättningar i fysiskt och psykiskt avseende.
- I Arbetsmiljöverkets föreskrift AFS 2023:2, tredje kapitlet, definieras arbetsanpassning som en individuell åtgärd i den fysiska, organisatoriska och sociala arbetsmiljön som syftar till att en arbetstagare med nedsatt förmåga att utföra sitt vanliga arbete kan fortsätta arbeta eller återgå i arbete.
- Arbetsanpassning används som en förebyggande åtgärd för att undvika ohälsa och sjukfrånvaro, samt vid återgång i arbete efter sjukfrånvaro. En arbetsanpassning kan vara tidsbegränsad eller varaktig.

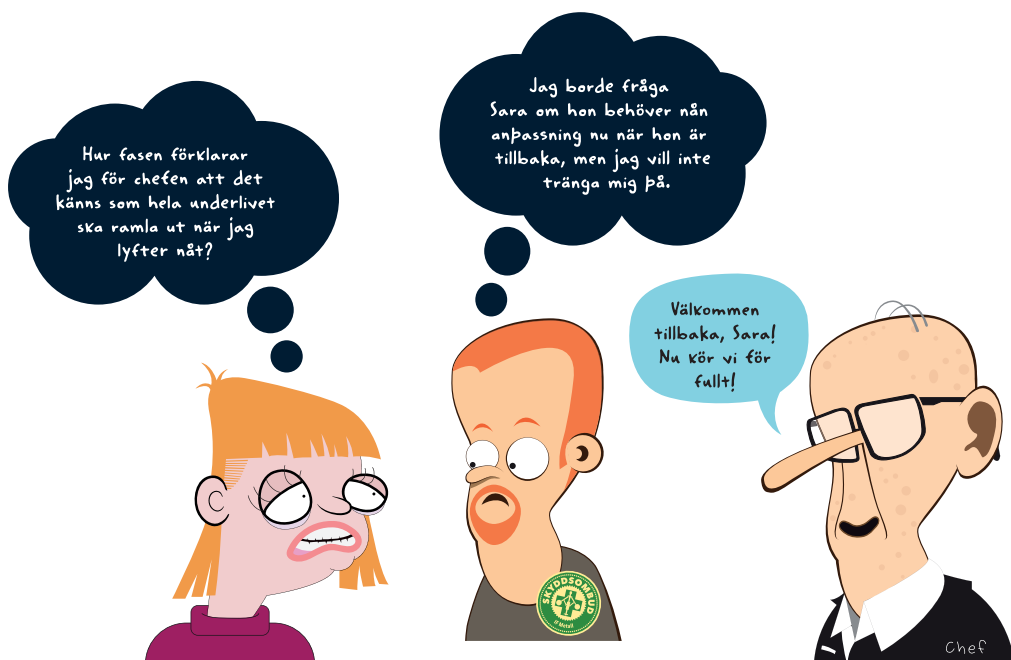
- Enligt Arbetsmiljöverkets föreskrift AFS 2023:2 ska arbetsgivaren fortlöpande ta reda på om någon av arbetstagarna behöver arbetsanpassning. Exempel på arbetsanpassning är hjälpmedel, omplacering/ omfördelning av arbetsuppgifter och anpassade arbetsuppgifter.
- Arbetsgivaren har ett rehabiliteringsansvar. Rehabilitering syftar till att en arbetstagare med nedsatt arbetsförmåga genom olika insatser ska få tillbaka hela, eller delar av, sin tidigare arbetsförmåga. Exempel på rehabiliteringsinsatser kan vara sjukgymnastik och olika former av terapeutiska behandlingar.
- Enligt diskrimineringslagen ska arbetsgivaren genom aktiva åtgärder ge arbetstagarna möjligheter att förena förvärvsarbete med föräldraskap.
- Du har alltid rätt att ta med ett skyddsombud till samtal med din arbetsgivare.

## Prata om det!

Det kan upplevas som svårt att prata med sin chef om behov av anpassningar som uppstått efter en förlossning. Få personer är bekväma med att prata om besvär som rör underlivsskador.

Därför är det viktigt att det finns en rutin som följs varje gång någon kommer tillbaka till arbetsplatsen efter föräldraledighet eller i samband med förlossning. Det avlastar den som drabbats och gör att frågan inte glöms bort.

Inom ramen för diskrimineringslagen 3 kap. Aktiva åtgärder kan det lokala facket begära förhandling om att införa rutiner som leder till att arbetsgivaren sätter sig ned tillsammans med alla nyblivna föräldrar samt en facklig representant.



# Checklista återgång i arbete

Nu har ni förhandlat fram en rutin för samtal vid återgång i arbete efter en förlossning, bra!

För att ta reda på om det finns behov av anpassningar kan det vara bra att först erbjuda ett samtal med företagshälsovården. Många tycker att det är lättare att prata med sjukvårdspersonal om känsliga frågor än med sin chef.

## **Behov som är bra att kunna identifiera är bland annat:**

- Finns det behov av att själv kunna avgöra när det är dags för paus?
- Finns det behov av närhet till toalett?
- Finns det behov av lyftverktyg alternativt att undvika lyft?
- Finns det behov av samtalsstöd via företagshälsovården?
- Finns det behov av annat stöd via företagshälsovården, till exempel kring ergonomi?
- Gå igenom var vilrum och andra utrymmen för återhämtning finns.
- Informera om möjlighet till särskilt högriskskydd från Försäkringskassan för att slippa karens, vid behov.

Det finns många saker att prata om vid återgång i arbetet som inte specifikt rör förlossningsskador. Till exempel frågor kring amning, vård av barn och behov av anpassningar utifrån barnomsorgens öppettider. Mer information hittar du i "Föräldraledighet – en handledning" på ifmetall.se.

*OBS! Tänk på att alla förlossningar inte leder till ett liv med barn. Det är därför viktigt att rutinen innefattar alla som genomgått en förlossning, oavsett föräldrastatus.*

### **Anpassa om det behövs**

En arbetsanpassning görs för att en person med nedsatt arbetsförmåga ska kunna fortsätta utföra arbete åt arbetsgivaren. Först behöver arbetsgivaren utreda vilken typ av anpassning personen behöver. Här är det viktigt att den som drabbats av förlossningsskada är med i utredningen och att utredningen är skriftlig.

Som skyddsombud företräder du arbetstagarna i arbetsmiljöfrågor och ska alltid medverka vid upprättande av handlingsplaner. Arbetsgivaren behöver därför informera dig när hen påbörjar en arbetsanpassning. Du kan vara ett välbehövligt stöd för den som drabbats av en förlossningsskada.



## **Skyddsombudets roll**

Du som är skyddsombud ska också vara med så länge inte medlemmen har sagt att hen inte vill det. Observera att om anpassningen leder till en förändring av arbetsplatsen som berör fler personer ska skyddsombudet alltid vara med. Dokumentera allt som sägs och görs så att ni vid en eventuell tvist kan visa vad ni har kommit med för förslag på lösningar.

## **Men om det inte går att anpassa då?**

Kom ihåg att sjukdom inte är saklig grund för uppsägning! En förutsättning för att ha kvar anställningen är att man efter arbetsanpassning kan utföra arbete av betydelse åt arbetsgivaren. Om det blir aktuellt med omplacering på grund av nedsatt arbetsförmåga behöver arbetsgivaren utreda omplaceringsmöjligheter på hela företaget, även de arbetsuppgifter som utförs av tjänstemän. En förutsättning är att personen har tillräckliga kvalifikationer eller inom en rimlig tid kan klara av arbetsuppgiften.

## **Ibland behöver vi förhandla**

Det är inte alltid det går som man tänkt sig. Arbetsgivaren kanske inte vill starta en utredning om arbetsanpassning, genomföra en lämplig anpassning av arbetsplatsen eller rent av vill säga upp en medlem på grund av sjukdom. Då behöver du begära förhandling enligt 10 § MBL.

- 1.** Tänk på att i förhandlingsframställan beskriva vilka regler du anser att arbetsgivaren brutit mot, yrka på skadestånd för brott mot lag och avtal och föreslå tid och plats för förhandlingen.
- 2.** Under förhandlingen behöver du vara beredd att föreslå lösningar på problemet. Om ni kommer överens, se till att det framgår av protokollet vad ni är överens om.

Om ni inte är överens, se till att yrkanden och förslag till lösning av frågan kommer med i protokollet. Kontakta avdelningen för att begära central förhandling direkt efter att den lokala förhandlingen avslutats i oenighet.

## **Läs mer!**

På ifmetall.se har vi samlat kunskap om förlossningsskador, informationsmaterial, riktad information till arbetsgivare, skyddsombud och andra förtroendevalda, viktiga länkar m.m.

Fakta i den här foldern är hämtade från 1177 och Socialstyrelsen.



För den som fått en förlossningsskada som inte läker av sig själv kan anpassningar och hjälpmedel vara det som behövs för att komma tillbaka till arbetsplatsen.

Därför är det självklart för oss i IF Metall att förlossningsskador också är en facklig fråga.

Den här broschyren riktar sig både till dig som söker stöd för dig själv eller en anhörig, och till dig som är fackligt aktiv och vill veta mer om hur du kan stötta dina arbetskamrater på arbetsplatsen.

Som förtroendevald kan du göra stor skillnad!



**IFMETALL**

IF Metall, 105 52 Stockholm | 08-786 80 00 | ifmetall.se