


## Wanita Hamil Kerja Berat



Secara amnya, wanita hamil boleh terus bekerja sekiranya dia dan kandungan disahkan sihat serta pekerjaannya tidak membahayakan kesihatan kedua-dua mereka.

Bagaimanapun, bagi wanita yang melakukan kerja berat, tugas yang dilakukan boleh membawa risiko apatah lagi majoriti mereka juga terpaksa berdepan gejala normal yang biasa berlaku kepada wanita hamil seperti pening kepala, loya, muntah, letih, sakit pinggang dan bermacam lagi.


Gejala ini boleh menjadi lebih teruk sehingga wanita hamil yang berkenaan berasa tidak mampu untuk meneruskan tugas.

**Kerja berat adalah antara contoh bahaya fizikal yang sering dialami pekerja hamil. Antara jenis kerja yang tergolong dalam kategori ini termasuk:**

- 1 Mengangkat barangan berat**
  - Berat barangan lebih daripada 11 kilogram (kg) diangkat secara berterusan
  - Berat barangan lebih daripada 23 kg walaupun hanya sekali sekala
- 2 Keadaan masa bekerja**
  - Berdiri lebih dari empat jam berterusan pada setiap hari bekerja
  - Berdiri selama lebih 30 minit dalam setiap jam bekerja



Sebaiknya, wanita hamil dapatkan nasihat doktor dan memilih sama ada untuk terus bekerja, tukar cara bekerja atau persekitaran kerja, melakukan kerja yang lebih sesuai dengan keadaan serta kemampuan atau bercuti rehat lebih awal.



Majikan seharusnya peka terhadap pekerja hamil mereka dan memberi perlindungan sewajarnya di tempat kerja.



Grafik: Fatmaly Hidayati