

Työterveyslaitos

# Turvallinen työskentely raskauden ja imetyksen aikana

TTL perjantai-meeting 22.5.2026

Leena Aitto-oja, ylilääkäri TTL Oulu



# Esityksen sisältö

- Johdanto
- Lainsäädännön uudistus
- Raskaudensuojeluasetus Vna 143/2024 tarkemmin
- Nostoja altisteista
- Raskaana olevan työkyvyn tukeminen yhteistyössä äitiysneuvolan kanssa
- Erityisraskausrahasta ja sairauspoissaoloista





# Johdanto

# Raskaussyrjinnästä

SPAL))) PELASTUSALAN  
Ammattilainen

Raskaussyrjintä voi viedä työpaikan

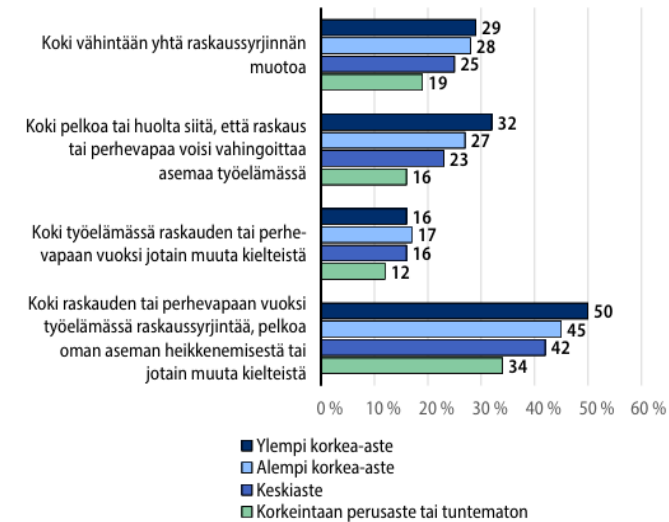
## Raskaussyrjintä on järkyttävän yleistä – näin ei voi jatkua!

sosiaali- ja terveysministerio  
19.9.2024 9.07 KOLUMNI

Raskaussyrjintä on yksi työelämän keskeisistä tasa-arvo-ongelmista. Sosiaali- ja terveysministeriön juuri julkaiseman selvityksen mukaan joka neljäs raskaana oleva kokee työelämässä raskaussyrjintää. Tilanne on kestämaton.

### [STM Raportti: Raskaussyrjintä Suomessa 2012–2023 : Vuoden 2024 väestötutkimuksen tuloksia](#)

**Kuvio 3.2.** Raskaussyrjinnän, pelon ja muiden raskauteen liittyvien kielteisten asioiden kokeminen raskauden tai perhevapaan yhteydessä, % vuosina 2012–2023 raskaana olleista nykyisen koulutustason mukaan. N=5 436.



### Raskaana olevien töitä rajoitetaan (ortopedian ja traumatologian erikoislääkäri Elina Vikman)

Raskauteen liittyvä syrjintä ilmeni usein ”hyväntahtoisina mutta perusteettomina” rajoituksina. Raskaana olevia saatettiin estää osallistumasta leikkaukseen tai päivystykseen.

– Esimerkiksi luusementin käsittely ei asianmukaisesti tehtynä ole sikiölle vaarallista, mutta tiedon puute johti silti rajoituksiin. Kun päätöksiä tehdään työntekijän puolesta ilman näyttöön perustuvia syitä, kyse on syrjinnästä, Ekman sanoo.

Raskauteen tai hoitovapaaseen liittyvä syrjintä ilmeni myös niin, että luvattu työpaikka oli peruttu. [Suom Lääkäril 2026;81:e47748, www.laakarilehti.fi/e47748](#)

**ILTALEHTI:** Raskaana ollut nainen sai tylyn ilmoituksen Puolustusvoimilta Eduskunnan oikeusasiamiehen mukaan raskaana ollut naista syrjittiin Puolustusvoimien eväessä hänen osallistumisensa kertausharjoituksiin. Naisten erityiskohtelu raskauden tai synnytyksen vuoksi on sallittua ainoastaan suojeluperusteella eikä tämä erityisen suojelun tarve saa johtaa syrjintään.

Reserviläisnaisen ja myös kertausharjoituksen johtajan mukaan tämän tehtävä olisi harjoituksessa ollut keskeinen, eikä hän olisi altistunut merkittävälle fyysiselle rasitukselle tai melulle.

### [TTL: Työn ja perheen yhteensovittamisen työkalu / Keinokortti: Raskaus- ja perhevapaasyrjinnän ennaltaehkäisemisen käytännöt](#)

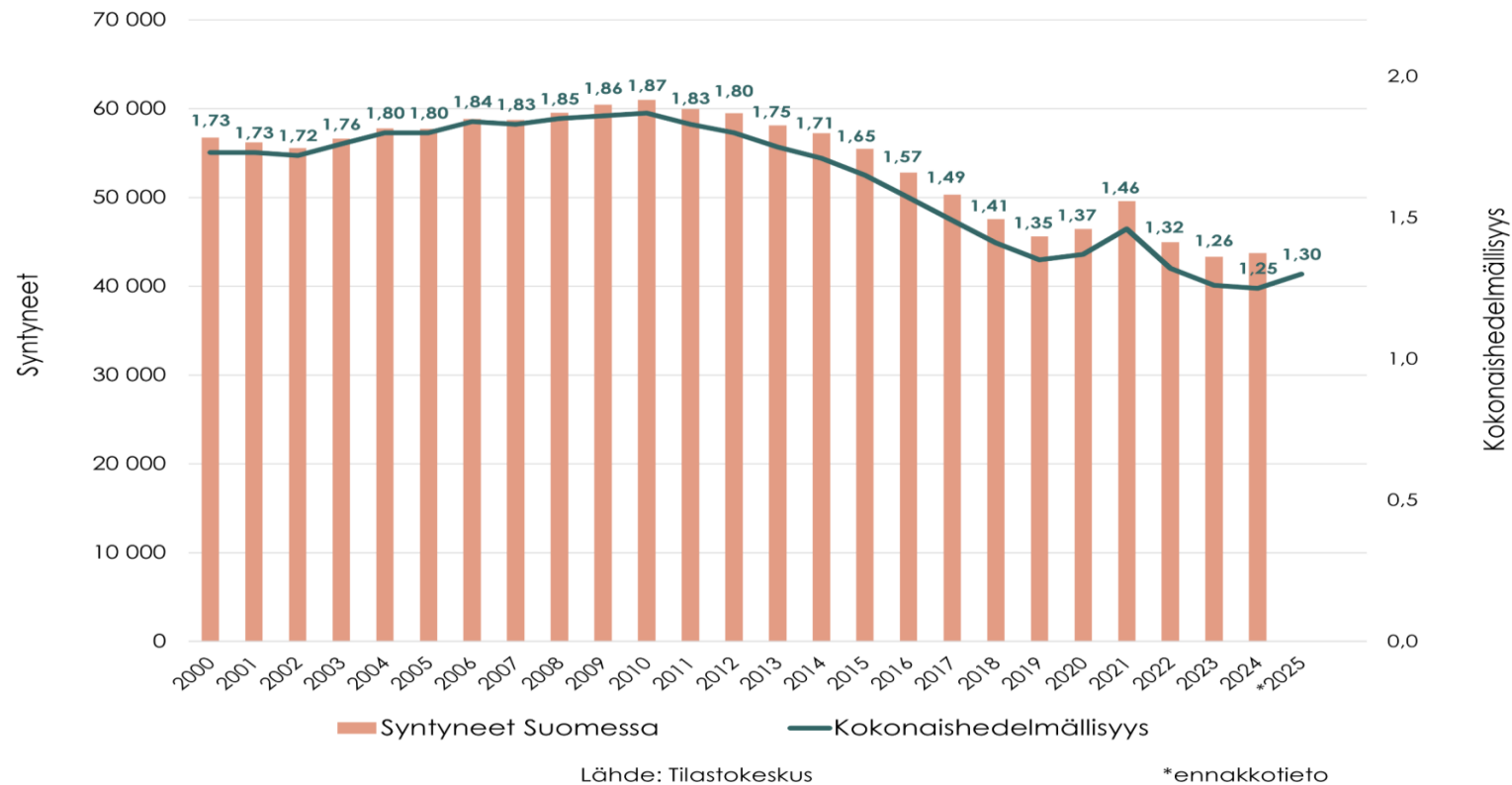
 Euroopan unionin osarahioittama

# Naisten työllisyydestä

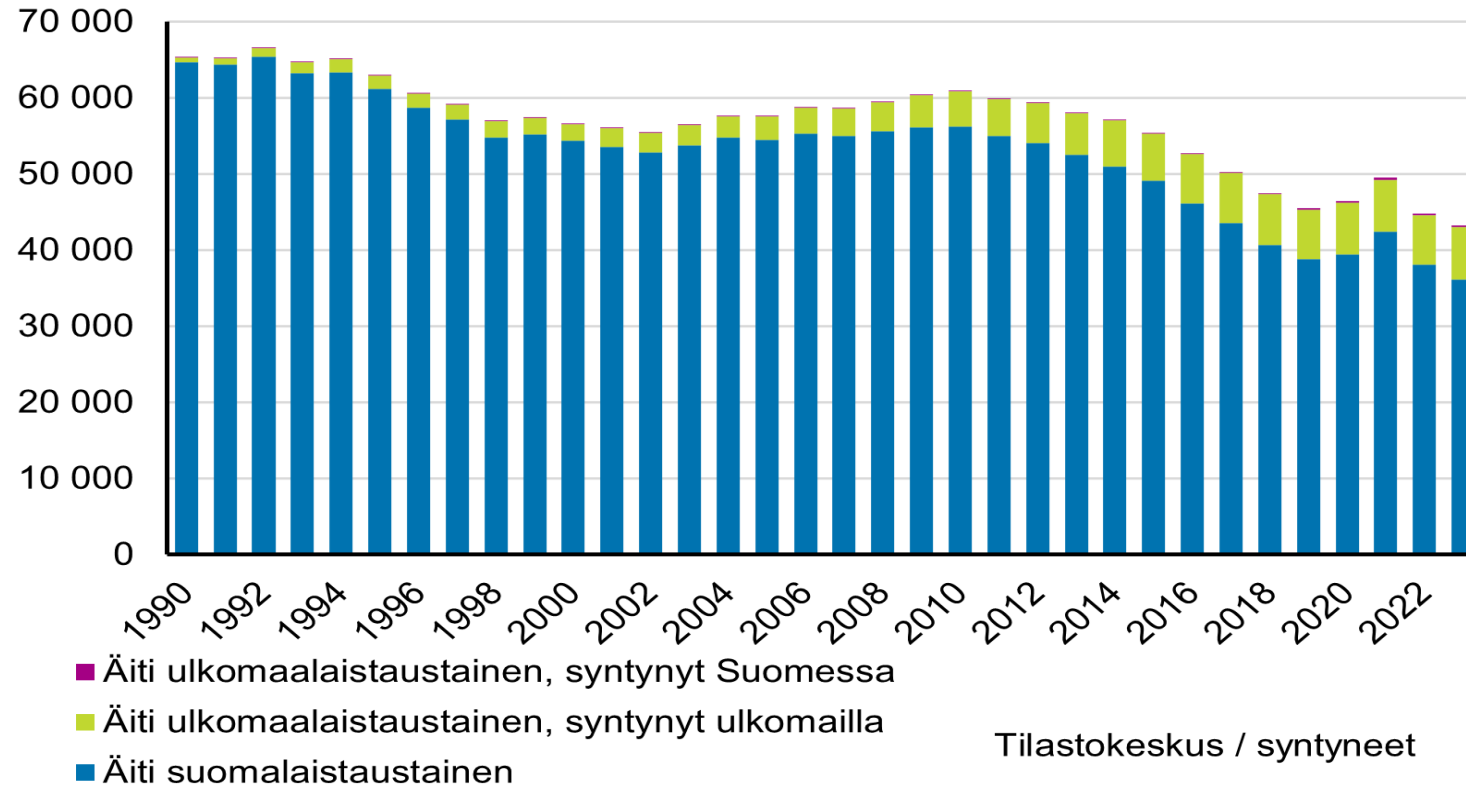


Eurostat, Tilastokeskus, TTL ImageBank

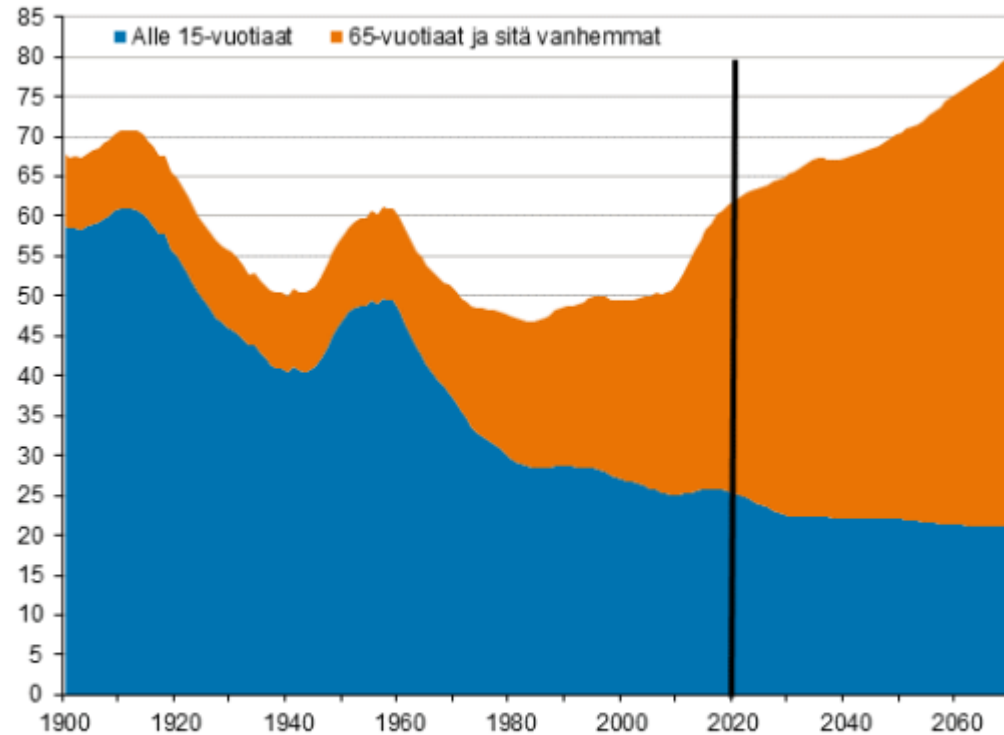
# Syntyneet ja kokonaishedelmällisyys Suomessa 2000-2025



# Suomessa syntyneet 1990-2022



# Väestöllinen huoltosuhde\* 1900-2020 ja ennuste vuoteen 2070



\*) Alle 15-vuotiaiden ja 65 vuotta täyttäneiden ja sitä vanhempien määrä 100 työkäistä kohden.

# Yhteenvetona

- Tarvitsemme lisää lapsia
- Tarvitsemme lisää työntekijöitä
- Työntekijöillä on oikeus työskennellä turvallisesti raskaana
- Tarpeetonta suojeluun perustumatonta työstä pidättämistä tulee välttää
- Tasa-arvoista työelämää tulee edistää





# Lainsäädäntö - vanhaa ja uutta

# Keskeisiä edelleen: Työturvallisuuslaki ja Työsopimuslaki

- **Työturvallisuuslaissa (738/2002, § 10, 11, 38-40)**
  - Työnantajan tulee järjestelmällisesti selvittää ja tunnistaa työstä ja työympäristöstä johtuvat haitat ja vaarat sekä arvioida niiden merkitys työntekijöiden turvallisuudelle ja terveydelle, myös **lisääntymisterveydelle**.
  - Työnantajan on ryhdyttävä torjuntatoimiin, mikäli vaaratekijää ei voida poistaa, pitää työntekijä siirtää toisiin työtehtäviin.
  - Altistuminen (kemiallisille, fysikaalisille, biologisille) tekijöille rajoitettava niin vähäiseksi ettei niistä aiheudu haittaa...lisääntymisterveydelle (huom. Myös miehet!)
- **Työsopimuslaissa (55/2001)**
  - Mikäli työntekijän työtehtävät tai työolot vaarantavat hänen tai sikiön terveyden eikä työssä tai työoloissa olevaa vaaratekijää voida poistaa, työntekijä on pyrittävä raskauden ajaksi siirtämään muihin, hänen työkykynsä ja ammattitaitonsa huomioon ottaen sopiviin tehtäviin.

# Uusia säädöksiä lisääntymisterveyden suojeluun työelämässä v. 2024

- **Raskauden suojelu:** Valtioneuvoston asetus raskaana olevien, äskettäin synnyttäneiden ja imettävien työntekijöiden suojelemisesta työssä vaaraa aiheuttavilta tekijöiltä (143/2024; pohjana EU:n raskaudensuojeludirektiivi (92/85 ETY) )
- **Fertiliteetti:** Valtioneuvoston asetus syöpäsairauden vaaraa aiheuttavista, **perimää vaurioittavista ja lisääntymiselle** vaarallisista tekijöistä työssä (113/2024; pohjana EU:n CMR direktiivi (2004/37/EC))
- **ASA-lain uudistus** (452/2020; 117/2024) velvoittaa työnantajaa pitämään **luettelo**a työntekijöistä, jotka altistuvat työssään Repr. 1A tai Repr. 1B -luokituskriteerit täyttävälle lisääntymiselle vaarallisille aineille (vaaralausekkeet H360, H360D, H360F, H360FD, H360Fd, H360Df).
  - Luettelo tulee säilyttää 5 vuoden ajan
  - Seurantaa, ennaltaehkäisyä ja tutkimusta varten

# Uusissa säädöksissä keskeistä vaarojen tunnistaminen ja riskin arviointi

- Työnantajan tulee **tunnistaa** työssä käytetyt ja esiintyvät lisääntymiselle vaaralliset aineet sekä **arvioida** työntekijöiden altistuminen ja altistumiseen mahdollisesti liittyvät terveysriskit osana työpaikan kemikaaliriskien arviointia (TTurvL 738/2002; Vna 715/2001; **Vna113/2024**).
- Riskinarviointi tulee päivittää säännöllisesti ja aina, kun työolosuhteissa tapahtuu muutoksia.
- Raskaudensuojeluasetuksessa (**Vna 143/2024**) määriteltyjen altisteiden osalta työnantajan on lisäksi arvioitava, voiko altistumisesta aiheutua vaaraa **raskaudelle, äskettäin synnyttäneille tai imetykselle**.
- Tehtävä riippumatta siitä, onko työpaikalla raskaana olevia tai imettäviä työntekijöitä.
- Myös tämä riskinarviointi tulee päivittää säännöllisesti ja aina, kun työolosuhteissa tapahtuu muutoksia.

# Mitä uutta Vna 143/2024 toi?

- Ensimmäistä kertaa huomioitiin **äskettäin synnyttäneet** (= 14 viikkoa raskausvapaan alkamisesta) sekä **imettävät** (THL suosittaa 4-6 kk täysimetystä, WHO 6 kk)
- Arvioinnissa on otettava huomioon **altistumisen luonne, määrä ja kesto**
- Työterveyshuolto auttaa arvioinnissa (TTH-laki 1383/2002)
- Työnantajan on tiedotettava työntekijöitä vaaratekijöistä
- Työnantajan pitää muistuttaa altisteista työtä tekeviä siitä, että raskaana olevien, äskettäin synnyttäneiden ja imettävien työntekijöiden on **tärkeää ilmoittaa tilastaan työnantajalle**
- Uusia altisteita lisättiin (mm. fyysisiä sekä fysikaalisia)

# Erityisraskausrahaudistus 1.1.2026

## Ajantasainen lainsäädäntö:

- [Sairausvakuutuslaki | 1224/2004 | Lainsäädäntö | Finlex \(9-luku 3§, 4 a § ja 4\)](#)
  - Uutena mahdollisuus osaerityisraskausrahaan
- [Valtioneuvoston asetus sairausvakuutuslain täytäntöönpanosta | 1335/2004 | Lainsäädäntö | Finlex \(1-luku1§ ja 2-luku 1§\)](#)
  - Vaaratekijät asetuksen 143/2024 mukaiset
- Edelleenkin muistettava, että ensisijaista ovat työnkuvan muokkaukset ja muut työjärjestelyt, **erityisraskausraha tulee kysymykseen vain poikkeustilanteissa**
- Työpaikkaselvityksissä tulee aikaisempaa selvemmin huomioida raskaudelle riskialttiit työtehtävät ja mahdolliset turvalliset korvaavat tehtävät (ennen kuin kukaan on raskaana!)

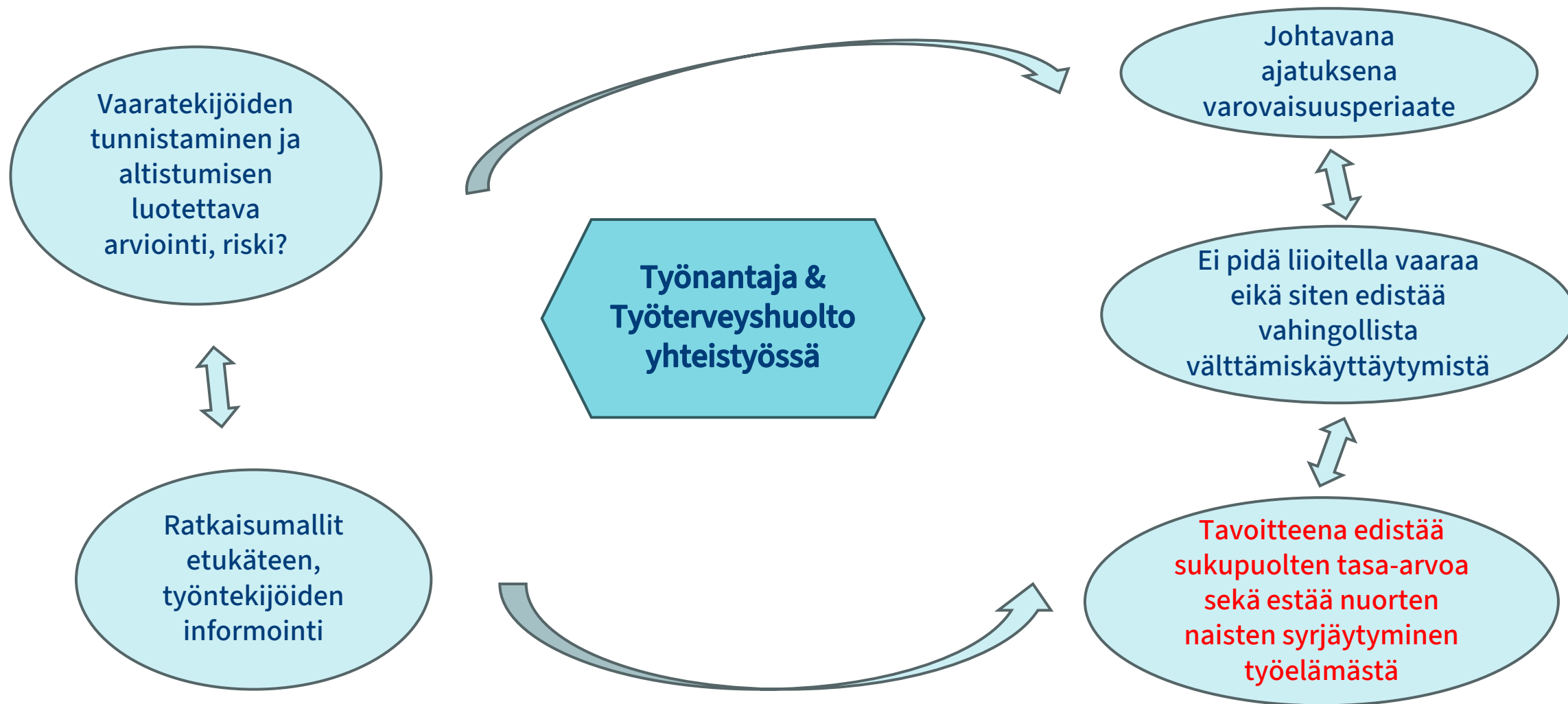
# Haasteita uusien altisteiden osalta

- Fysikaalisista altisteista vain ionisoivalle säteilylle säädöksiin perustuva raja-arvo
- Työn fyysisen raskauden mittaamiseen tai arviointiin ei ole olemassa tutkimukseen perustuvia raja-arvoja
  - Arviointi tulee tehdä yksilöllisesti huomioiden raskaana olevan kokonaistilanne
- Työn henkisen raskauden mittaaminen ja arvioiminen vieläkin haasteellisempaa
  - Oikeuttanee erityisraskausrahaan vain hyvin harvoin
- Kaikki uudet vaaratekijät eivät ole sellaisia, jotka edellyttäisivät työstä poisjäämistä heti raskauden alkuvaiheessa (esim. muut Pohjoismaat)

# Työterveyshuollon tehtävät

- Selvittää lisääntymisterveyteen liittyvät riskit työpaikkaselvityksen yhteydessä
- Tunnistaa työpaikan riskitekijät ja -tehtävät sekä arvioida altistumisen määrä, tarvittaessa mittaamalla (työnantaja maksaa)
- Arvioida riskit lääketieteellisen tiedon sekä altistuksen voimakkuuden, esiintymistiheyden ja keston perusteella
- Tiedottaa, antaa neuvoja ja ohjausta työnantajalle ja työntekijöille sekä esittää ehdotuksia vaaran poistamiseksi tai niiltä suojautumisesta
- Arvioida erityisraskausrahan tarve ja laatia tarvittavat todistukset

# Mieluummin turvallisesti työssä kuin työstä pois





# Raskaudensuojeluasetuksesta Vna 143/2024 tarkemmin

# Vna 143/2024 Kemialliset tekijät

## *Ainakin*

### 1. Kemialliset aineet ja seokset, jotka EU on luokitellut

- *Mutageenit:* Sukusolujen perimää vaurioittava kategoria 1A, 1B tai 2 (H340, H341)
- *Karsinogeenit:* Syöpää aiheuttava kategoria 1A, 1B, tai 2 (H350, H350i, H351)
- *Teratogeenit ja muut lisääntymisterveyshaitalliset:* Lisääntymiselle vaarallinen tai vaikutukset imetykseen tai sen kautta kategoria 1A, 1B tai 2 (H360, H360D, H360F, H360FD, H360Fd, H360Df, H361, H361d, H361f, H361fd, H362)
- *Toksiset:* Elinkohtainen myrkyllisyys kerta-altistumisen tai toistuvan altistumisen jälkeen kategoria 1 tai 2 (H370, H371, H372, H373)

F(f) tarkoittaa vaikutuksia hedelmällisyyteen (fertility), D(d) sikiönkehitykseen (development), i (inhalation)



# VNa 143/2024 Kemialliset tekijät jatkuu

## 2. Muut kemialliset tekijät (\*=uusia v. 24)

- Anestesiakaasut, elohopea ja sen yhdisteet, hiilimonoksidi, orgaaniset liuotinaineet
- Sytostaattiset lääkkeet
- Estrogeenit, progestiinit
- Muut synteettiset hormonit \*, hormonien vastavaikuttajat \*
- Mangaani \*, alumiini \*, hitsaushuurut \*
- Ympäristön tupakansavu \* (aiemmin vain Vna 1153/1999)
- Kemialliset tekijät, jotka tunnetusti vaarallisia ja imeytyvät ihon läpi \*
- Syöpäsairauden vaaraa aiheuttavat työmenetelmät \* (Vna 113/2024, liite 1, poislukien kvartsi ja puupöly)



Kuva TTL ImageBank

# VNa 143/2024 Biologiset tekijät

3. Biologiset tekijät ja niiden vaatimat hoitotoimenpiteet..., joille työntekijöillä ei ole immuniteettisuoja... ja joita ovat *ainakin*

- Hepatiitti-, Herpes, HI-virukset
- Listeriabakteeri
- Sytomegalovirus
- Toksoplasma
- Vesirokkovirus
- Vihurirokkovirus
- Parvorokkovirus



Kuvat TTL ImageBank

# VNa 143/2024 Fysikaaliset ja fyysiset tekijät

## 4. Joita ovat *Ainakin* (\*= uusia altisteita v.24)

- Melu\*
- Ionisoiva säteily, mukaan lukien radionuklidit
- Ionisoimaton säteily\*
- Äärimmäinen kylmyys ja kuumuus\*
- Iskut, värinä ja liike\*
- Taakkojen käsittely\*
- Liikkeet ja asennot, liikkuminen, henkinen ja fyysinen väsymys sekä muut työntekijän toimintaan liittyvät fyysiset rasitukset\*



Kuva TTL ImageBank

# VNa 143/2024 Työolosuhteet

## 5. Joita ovat *ainakin*

- Maanalainen kaivostyö\*
- Savu- ja kemikaalisukellus\*
- Vedenalainen laitesukellus ja työskentely korkeassa ylipaineessa\*

\* = käytännössä aina sopimattomia raskaana oleville työntekijöille

- Yötyö (mainitaan myös 4§:ssä: Yksilölliset toimenpiteet)

*Lisäksi lyijyllä altistava työ on aina riski raskaana oleville ja imettäville (4§)*



Kuvat AI



# Nostoja altisteista

# Apuna altistumisen arviointiin

- [Raskaus ja työn altisteet –opas \(julkari.fi\)](#)
  - 16 kirjoittajaa, 130 sivua (myös ruotsinkielinen versio)
  - Moniin kysymyksiin vastaus
  - *Vinkki: esim. Sytostaatit 3.14, Muut lääkkeet 3.15, Laboratoriotyön kemikaalit 3.16*
- Mittaamatta on välillä vaikea tietää, tarvitaan objektiivista arviota:
  - [Työhygieeniset selvitykset | Työterveyslaitos](#)
  - [Biomonitorointi | Työterveyslaitos](#)

## Raskaus ja työn altisteet

Päivitys käynnissä

Kemikaalit

# Keskeistä on arvioida altistumista

- Määrällinen selvittäminen on tärkeää, sillä vaaraa ei aiheuta haitallisen tekijän olemassaolo, vaan todellinen altistuminen käyttötilanteessa (*määrä tekee myrkyä, lääkäri Paracelsus 1500-luvulla*)
- Huomioitava myös tapaturmainen altistuminen
- Arvioitava prosessissa syntyvät haurut/pölyt (esim. hitsaus) sekä vaikutukset imetykseen (esim. lyijy, syöpävaaralliset kemikaalit)
- Kemikaalitieto päivittyy koko ajan (epidemiologinen ja toksikologinen tieto)
  - [Perustelumuistiot - Työsuojelu.fi - Työsuojeluhallinto](#)
- Osalle pystytty määrittämään turvallinen alaraja (esim. nikkeli, formaldehydi, orgaaniset liuotinaineet, anestesiakaasut), osalle ei (genotoksiset, esim. kromiVI), paikalliskarsinogeneeistä ei vaaraa raskaudelle (puupölyt, kvartsi).
  - Huom! Vaikka työssä olisi CMR-kemikaaleja (genotoksisiakin), ei vaaraa jos ei altistu (esim. laboratoriotyö, lääkkeiden jako)
  - *Vinkki oppaassamme: esim. Sytostaatit 3.14, Muut lääkkeet 3.15, Laboratoriotyön kemikaalit 3.16*



Kuva TTL ImageBank

# Lyijyn sitova raja-arvo on muuttunut

- Raskaana olevat ja imettävät työntekijät eivät saa tehdä tehtäviä, joissa on mahdollista altistua lyijylle (Vna 143/2024 4§). Lyijylle altistavia töitä, esim: sulatto- ja valimotyössä, metallien kierrätyksessä sekä ampumaradoilla, erityisesti sisäämpumaradoilla
- Veren lyijypitoisuuden tulee pysyä raskauden ja imetyksen aikana altistumattomien viiterajan tasolla
- Lainsäädäntö painottaa erityisesti fertiili-ikäisten nais- ja muunsukupuolisten työntekijöiden (15–49 v.) veren lyijypitoisuuden seurantaa ja varhaista puuttumista lyijypitoisuuksien mahdolliseen nousuun (Vna 113/2024)
- Veren lyijypitoisuudelle on 9.4.2026 alkaen voimassa sitova raja-arvo on 300 µg/l. Sitova raja-arvo laskee 1.1.2029 tasolle 150 µg/l. Jos työntekijän veren lyijypitoisuus ylittää sitovan raja-arvon ja se johtuu aikaisemmasta altistumisesta, tulee säännöllisellä seurannalla varmistaa, että pitoisuus laskee kohti raja-arvoa (Vna 113/2024).
- Lisätietoa: Lyijyaltistumisen raja-arvot kiristyvät – mitä se tarkoittaa työpaikoilla ja työterveyshuollossa? | Työterveyslaitos

Fyysiset ja fysikaaliset

# Melun vaikutukset raskauteen

- Liiallista altistumista melulle: Teollisuuden ja etenkin metalliteollisuuden töissä (tekniset rajoitustoimet!), myös laulajan ja muusikon sekä viihderavintoloiden työntekijöiden työssä voivat melutasot vaihdella 90–105 dB:n välillä.
- Vaikutukset sikiön kehitykseen:
  - Eniten on näyttöä raskaudenaikaisen melu-altistumisen yhteydestä alentuneeseen syntymäpainoon
    - Altistumiseen noin 85 dBLAeq (8 h) tai tätä voimakkaammalle melulle on havaittu liittyvän sikiön kasvun hidastumisen riski.
  - Melun ei havaittu vaikuttavan ennenaikaisen synnytyksen tai lapsen synnyntäisen epämuodostuman riskiin
- Vaikutukset sikiön kuuloon:
  - Tutkimusnäyttöä vähän (metodologiset ongelmat); Ruotsalaisessa tutkimuksessa (Selander J, et al 2019) todettiin raskauden aikaisen voimakkaan työmelun (>85 dB) olevan yhteydessä lapsen kuulohäiriöihin.
  - Kuulon prosessointiin tai vaikutuksista kielen kehitykseen ei tuoreessa kotimaisessa tutkimuksessa havaittu yhteyttä



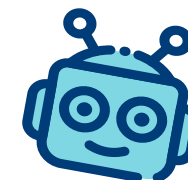
Kuva TTL ImageBank

# Melutyössä jatkaminen raskaana

- **Meluasetuksen** (85/2006) mukaan työnantajan on ryhdyttävä asianmukaisiin toimenpiteisiin työterveyshuollon osoittamien melulle erityisen alttiiden työntekijöiden terveyden ja turvallisuuden suojelemiseksi (16 §). **Vna 143/2024** määrää työnantajan huomioimaan riskinarvioinnissaan myös melun.
  - Esim. puolustusvoimat on kieltänyt raskaana olevilta ammunnat ja ammuntojen johtamiset
- **Kuulonsuojaimet eivät suojaa sikiötä** melulta. Työterveyslaitoksen varovaisuusperiaatteen mukaiset rajoitussuositukset:
  - Työympäristön keskimääräisen päivittäinen meluannos ei tulisi ylittää 85 dB(A)Lex8h.
  - Altistumista yli 155 dB(C) impulssimelulle tulisi välttää, samoin altistumista yli 115 dB(C) matalataajuiselle melulle.
  - Raskaana olevan ei tulisi nojata täriseviin laitteisiin niin, että vatsan seutu koskettaa tärinälähdettä, sillä tärinä voi kuulua meluna sikiön korvassa
- Mikäli yllä olevat rajat ylittyvät eikä työnantajalla ole mahdollisuutta siirtää toisiin työtehtäviin, voi myös (osa)erityisraskausraha tulla kysymykseen (mielellään objektiivinen mittaustulos),suojelun tarve alkaa heti alkuraskaudessa

Taulukko 1. Ylempään toiminta-arvoon perustuvat altistumisaajat melulle\*.

Keskimääräinen melutaso dB(A)	Päivittäinen altistumisaika	Viikoittainen altistumisaika
85	8 t	40 t
88	4 t	20 t
91	2 t	10 t
94	1 t	5 t
97	30 min	2 t 30 min
100	15 min	75 min
103	7 min	35 min
106	3 min	15 min
109	1 min	7 min
112	0,5 min	3 min



# Koko kehon värinä ja raskaus

- Tärinäaltistumiselle on asetettu EU:n tasolla raja-arvo  $1,15 \text{ m/s}^2$ , jota kukaan ei saisi ylittää, toimet altistumisen vähentämiseksi tulisi aloittaa viipymättä
- Toiminta-arvo  $0,5 \text{ m/s}^2$  tarkoittaa jo merkittävää riskiä, joka edellyttää työntajalta tärinätorjuntaohjelman laatimista (Tärinäasetus Vna 48/2005) sekä ottamaan erityisesti huomioon ne, jotka työterveyshuolto on osoittanut erityisen herkäksi (raskaana olevia voisi pitää erityisherkinä).
- Näyttö tärinän vaikutuksista raskaudelle on aikaisemmin ollut heikkoa ja altistumisen ylärajana on pidetty raja-arvoa  $1,15 \text{ m/s}^2$ . Ruotsalainen (Skröder H, et al 2020, 2-osainen) valtakunnallinen kohorttitutkimus (N= 1,091,080) antoi vahvan viitteen, että myös kokopäivätyö yli toiminta-arvon mutta alle raja-arvon voi lisätä riskiä PTB (OR 1,38) sekä raskauskomplikaatioille (pre-eclamsia OR 1.76, dm OR 1.55 ja hypertensio OR 1.62, ei SGA)
- Kansallisen tärinäasetuksen, raskaudensuojeluasetuksen (Vna 143/2024) ja tuoreimman tutkimusnäytön perusteella suositellaan, että raskaana olevan 8 tunnin työpäivälle keskiarvostettu (suhteutettu) altistuminen ei ylittäisi toiminta-arvoa  $0,5 \text{ m/s}^2$ 
  - Suositus koskee koko raskauden aikaa



# Tärinälle altistumisesta joitakin esimerkkejä

- **Autot** maanteillä ja kaupunkiajossa jäävät alle  $0,3 \text{ m/s}^2$ , sorateilla ajaessa ajoittain yli  $0,5$  (teoreettinen mahdollisuus että toiminta-arvo ylittyy jos työ pelkkää ajoa). Myöskään yhdistelmäajoneuvot eivät sileällä ajaessa tärise. Busseilla mukulakivillä ajaessa hetkellisesti voi  $0,5$  ylittyä.
- **Pakettiauto** (esim. VW Transporter ja MB Vito) km  $0,4 - 0,44 \text{ m/s}^2$  Jos ajoa paljon (8-12 tuntia), voisi toiminta-arvo ylittyä.
- **Moottorikelkoissa** melkein kaikissa tutkituissa tilanteissa yli  $2 \text{ m/s}^2 \Rightarrow$  toiminta-arvon ylittyminen todennäköistä hyvin lyhyessä ajassa, ja raja-arvonkin alle puolessa työpäivässä. Esim. myös **luotsiveneessä** raja-arvo ylittyy. **Mönkijät** tiellä/kadulla ok, mutta maastossa selvästi enemmän, ei kuitenkaan yhtä paljon kuin moottorikelkat. Toiminta-arvo ylittyy tyypillisesti 1-3 tunnin ajolla / päivä.
- **Trukkeja** on monenlaisia eri ympäristöissä. Altistumiseen vaikuttavat istuimen jousituksen laatu ja kunto, pyörät (ilma, täyskumi, kunto), ajoalustan kunto, ajotapa/-nopeus ja tietty ajon määrä.
  - Hyvällä kalustolla ja alustalla altistuminen on vähäistä tai kohtalaista  $0,2-0,45 \text{ m/s}^2$ .
  - Jos 1-3 em. asioista on huonolla tolalla, niin voi ylittää  $0,5 \text{ m/s}^2$  paljon ajolla, ei koskaan yli  $1,15 \text{ m/s}^2$
- **Maanrakennus ja kaivoskoneet:** tärinäaltistus voi ylittää toiminta-arvon  $0,5 \text{ m/s}^2$ . Mitä enemmän näissä ympäristöissä on siirtymiä ja siirtoajoa, sitä todennäköisempää on voimakas altistuminen
- Yllämainitut vinkit TTL:n työhygieenikot, lisätietoa voi hakea: [Vibrationsdatabasen](#) ja [non-binding guide to good practice with a view to-DOC\\_1.pdf](#)



Kuvat All

# Iskut

- Jos työhön sisältyy tekijöitä, joissa on **riskiä saada kohdun alueelle kovia iskuja**, täytyy riskiä arvioida ja hallita työsuojelullisin keinoin (Työnantaja vastaa työturvallisuudesta 738/2002)
  - Alkuvaiheessa vatsanpeitteet, kohtu ja lapsivesi suojaavat
  - Korkeaenergiset vammat, joissa voima kohdistuu suoraan kohtuun, lisäävät riskiä
  - Riskin arviointiin ja hallintaan työkaluja: Työväkivallan hallinta - Työturvallisuuskeskus
- Erityisraskausraha tarkoitettu paikkoihin, joissa riskit ovat suurimmat
  - Esim. (Vna 1485/2001) mainitut poliisi, vartija tai yövartija
  - Näihin verrattavissa esim. vaikeahoitoisten **nuorten** hoitoyksiköt (pienen lasten kanssa ei riskiä)
  - Aina työnkuvan muokkaukset, siirto toisiin tehtäviin ensisijaisia (poliisit esim. siirtyvät toimistotöihin kentältä)
  - Huom! Väkivallan uhka voi lisätä psykososiaalista kuormitusta (pelkoa) mutta ei ole err-peruste (ei mainita asetuksessa 143/24)

# Fyysiset kuormitustekijät ja vaikutukset raskauteen?

- Näyttö on ollut eri tutkimuksissa hyvin vaihtelevaa ja ristiriitaista (useita tutkimuksia vv. 2013-2023)
  - Altistumisen arviointi perustunut itse-arviointiin, vertailu vaikeaa
  - Tutkimusasetelmat epä johdonmukaisia, harhoja ei ole huomioitu
- Ei ole pystytty näytön perusteella asettamaan minkäänlaisia turvallisia rajoja esim. nostamiselle
- Tuore tanskalaistutkimus: Tanskan valtakunnallinen ammattirekisteriin perustuva raskauskohortti (Sejbaek et al 2025), jossa > 1 milj työssä käyvää naista, löysi yhteyttä raskaalle fyysiselle kuormitukselle eniten altistuvilla; eniten SA (OR 1.24), vähemmän PTB (OR 1,15) ja SGA (OR 1.12, tupakoivat)
  - Eniten altistuvassa ryhmässä eniten Tanskan ulkopuolelta tulleita, matala koulutustaso, huonoimmat tulot, tupakointia enemmän
  - Ei ollut mahdollista tunnistaa tarkasti työperäistä altistumista
  - Annettu lähinnä yleinen suositus vähentää raskasta työnkuormaa, millä saattaisi olla vaikutusta raskaustuloksiin

# Näyttöön perustuvat liikuntasuositukset normaalissa raskaudessa

Alentaa  
verenpainetta

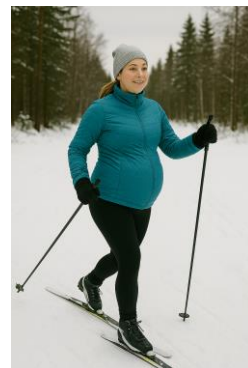
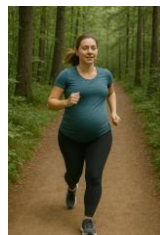
Ehkäisee  
painonnousua ja  
raskausdiabetesta

Vähentää  
alaselkä- ja  
liitoskipuja

Ehkäisee pre-  
eclampsiaa,  
sikiön liikasvua  
ja sektioita

Ei lisää  
ennenaikaisen  
synnytyksen  
PTB vaaraa

Reipasta liikuntaa vähintään 150  
min viikossa jaettuna 3 päivälle  
(rasittavaa, jos vointi hyvä ja  
aiemminkin harrastanut)



Suosittelavia lajeja  
kävely, hölkkä,  
pyöräily, uinti, soutu,  
hiihto, luistelu, tanssi,  
kuntosali

Vältettävä  
tapaturma-  
alttiita lajeja

Keskeytettävä  
jos tulee  
komplikaatioita

Terveysportti; Raskaus ja liikunta (Tiitinen A), HOTUS-hoitosuositukset. Kuvat AI

# Fyysisesti raskas työ vrt. reipas liikunta

- Fyysisesti raskaalla työllä tarkoitetaan yli 6 MET:n työtä:
  - Raskaita nostoja, kantamista, ripeää liikkumista ja nopeatahtista koko kehoa kuormittavaa työskentelyä (työtä tehdään käsin ilman koneiden apua)
  - Esim. mastotyöntekijä, asfalttityöt, logistiikka (lastaaja), rakennusala, maa- ja metsätalousala, joissain hoitoalan tehtävissä (esim. ensihoitaja)
  - [mss\\_43\\_8\\_2011\\_06\\_13\\_ainsworth\\_202093\\_sdc1.pdf](#)
- Reipas liikunta tarkoittaa 4-6 MET, esim:
  - Työmatkapyöräily n. 20 km/h 4
  - Kuntosaliharjoittelu 5.5-7.8
  - Rankempi kotisiivous (ikkunat, autotalli) 3,5, lumenluonti käsin 6.0
  - Tanssiminen 4.5-11.3
  - Juoksun/kävelyn yhdistelmä 6.0
  - Murtomaahiihto 5-8
  - Soutu 4.8-6



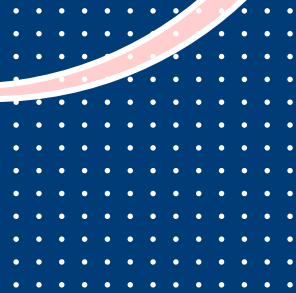
# Fyysisesti kuormittavat työt ja työssä jatkaminen

- Kuormittavissa töissä lähdetään siitä, että työtä muokataan tai muita työjärjestelyjä tehdään
  - Näitä pitäisi miettiä jo työpaikkaselvityksen yhteydessä ennakoivasti (riskinarviointi!)
- Erityisraskausraha tai osittainen erityisraskausraha on tarkoitettu erityisen poikkeuksellisiin tilanteisiin
  - Työnantajan koko voi vaikuttaa (esim. ensihoitaja HVA vrt pieni yksityinen työnantaja)
  - Työssä esiintyvät muut riskit (esim. tapaturmat, melu/tärinä) vaikuttavat, kokonaistilanne arvioitava
- Työterveyshuollon tulee arvioida työkykyä yksilöllisesti (työnkuva ja vaatimukset, perussairaudet ja fyysiset ominaisuudet, aiemmat riskiraskaudet, onko ns. kallis raskaus jne) huomioiden myös fysiologiset seikat (lisääntyvät rvk 27 eteenpäin)
  - Ehdotonta pakkoa siirtyä pois muihin töihin/jäädä pois työstä ei ole jos nainen pystyy/jaksaa tehdä ja on kyseessä normaali raskaus

# Fyysinen/henkinen väsymys

- Fyysinen/henkinen väsymys on enemmän oire jostakin kuin varsinainen raskauden vaaratekijä
- Oireiden syyt pitää selvittää, taustalla voi olla:
  - Raskauteen liittyviä (huono yöuni, kivut, anemia)
  - Perhetilanteeseen liittyviä (taloushuolet, parisuhdeongelmat, pienet lapset ym.)
- Jos epäillään työhön liittyvää poikkeuksellista kuormitusta, tulee tämä objektiivisesti selvittää ja työtä muokata
  - Oma ilmoitus kuormituksesta ei riitä
  - Psykososiaalisella kuormituksella todettu hyvin heikkoja yhteyksiä/ei lainkaan raskauden kulkuun
  - Tuskin koskaan erityisraskausraha-peruste

# Työolosuhteet



# Yötyö

- Yli 400 000 työskentelee öisin, yleistä naisvaltaisilla aloilla sosiaali- ja terveydenhuollossa
- Raskaana olevaa työntekijää ei pidä velvoittaa tekemään yötyötä, jos siitä on hänelle tai sikiölle terveydellistä haittaa (työolot tuntevan lääkärin lausunto)
- Yövuorojen määrä on suoraan yhteydessä raskauden keskeytymisen riskiin (luotettava tanskalaistutkimus hoitoala)
  - Riski alkaa kasvaa tasaisesti, jos yövuoroja on enemmän kuin yksi viikossa.
- Työterveyslaitos suosittelee, että raskauden aikana yövuorojen määrä tulisi rajoittaa korkeintaan yhteen viikossa
  - Ei ehdoton pakko, jos nainen haluaa tehdä ja raskauteen ei liity komplikaatioita
- Jos korvaavaa päivätyötä ei pystytä järjestämään ja yötyöstä on luovuttava terveydellisistä syistä, työntekijällä voi olla oikeus erityisraskausrahaan.
  - Menossa tutkimushanke yötyön vaikutuksesta lisääntymisterveyteen ja rintasyöpäriskiin -NYT

Raskaana olevan työkyvyn  
tukeminen yhteistyössä  
äitiysneuvolan kanssa

# Sairauspoissaolot ovat yleisiä raskaana olevilla

- Tuoreessa tanskalaisessa kohortissa (Sejbaek et al 2025) raskauteen liittyvät sairauslomat lisääntyvät läpi raskauden (huippu vko 29, jolloin 26% pois työstä vähintään päivän)
- Aiempien tanskalaisten tutkimusten mukaan vain pieni osa poissaoloista johtuu varsinaisista raskauskomplikaatioista
- Raskas työkuorma, useampi tekijä yhtä aikaa (pitkä seisominen/istuminen, nostot, työn kovat vaatimukset/ joustojen puuttuminen) voi lisätä poissaoloja
- Runsaasti liikkuvilla vähemmän poissaoloja
- **Neuvola hoitaa selkeät raskauteen liittyvät työkykyarviot:** vaikea raskauspahoinvointi, alku- tai loppuraskauden verenvuodot, raskausdiabetes, kohonnut verenpaine, raudanpuuteanemia, raskaushepatoosi, uhkaava ennenaikainen synnytys, muu riskiraskaus (esim. kaksosraskaus, keinoalkuinen hedelmöitys eli ns. kallis lapsi)
- **Työterveyshuollon tulisi hoitaa työkykyarviot kun raskaana olevalla on mm. epämääräisiä selkä- ja liitoskipuja, väsymystä, univaikeuksia, jotka liittyvät työhön ja joihin voidaan vaikuttaa työn mukauttamisella tai muilla työjärjestelyillä (TYÖOTE)**

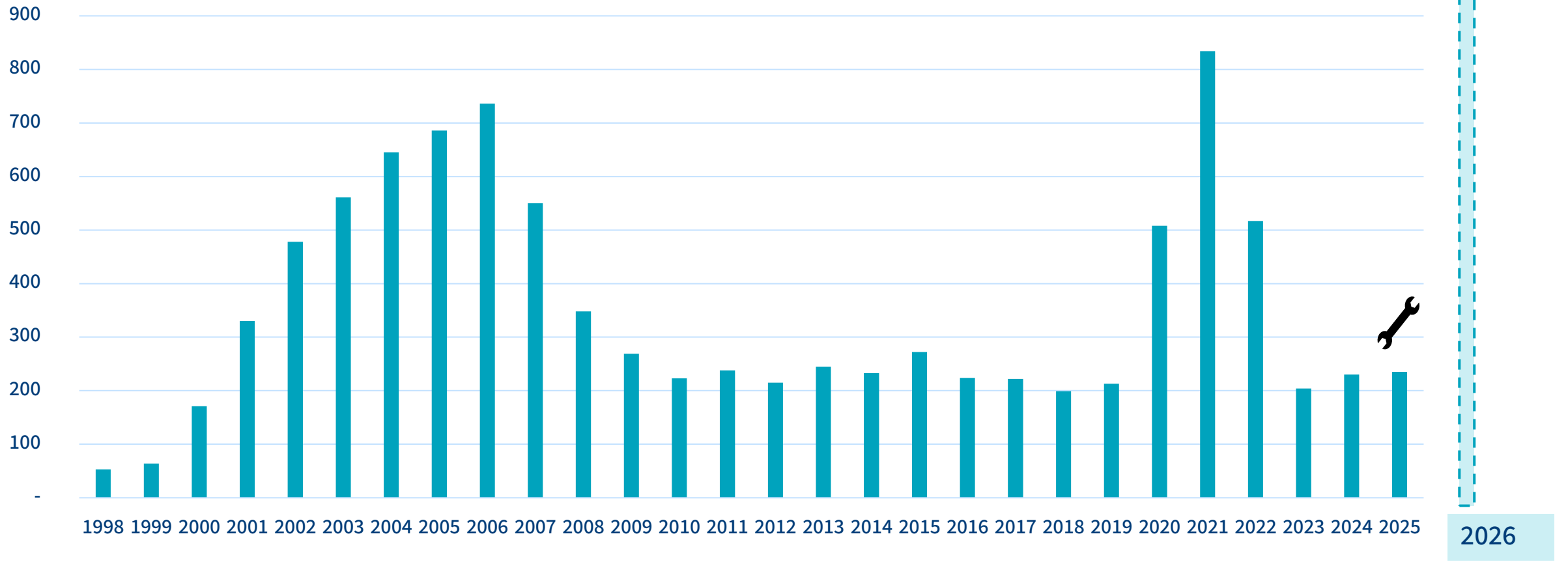
# Yhteistyö työterveyshuollon ja äitiysneuvolan välillä



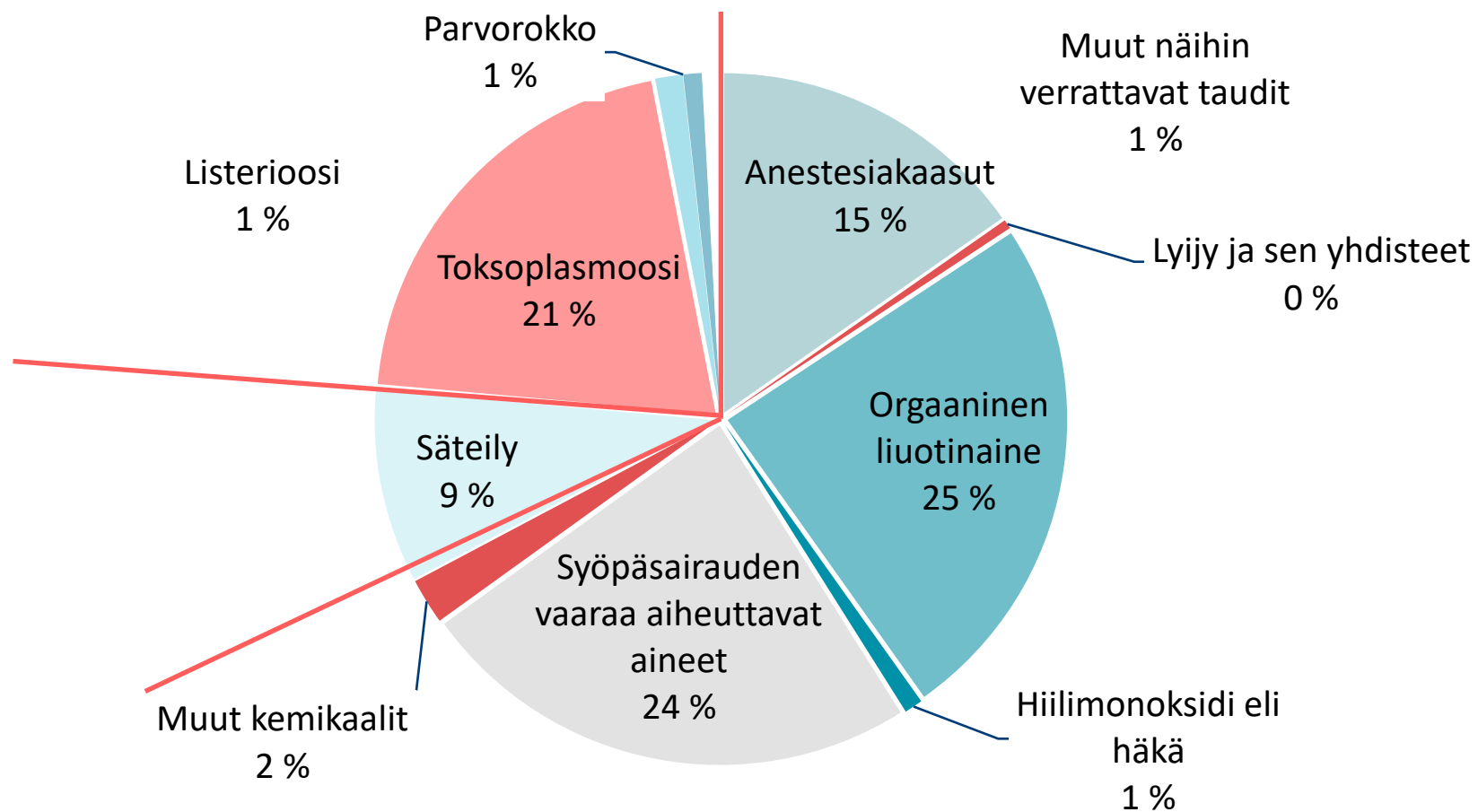


# Erityisraskausrahasta ja sairauspoissaoloista

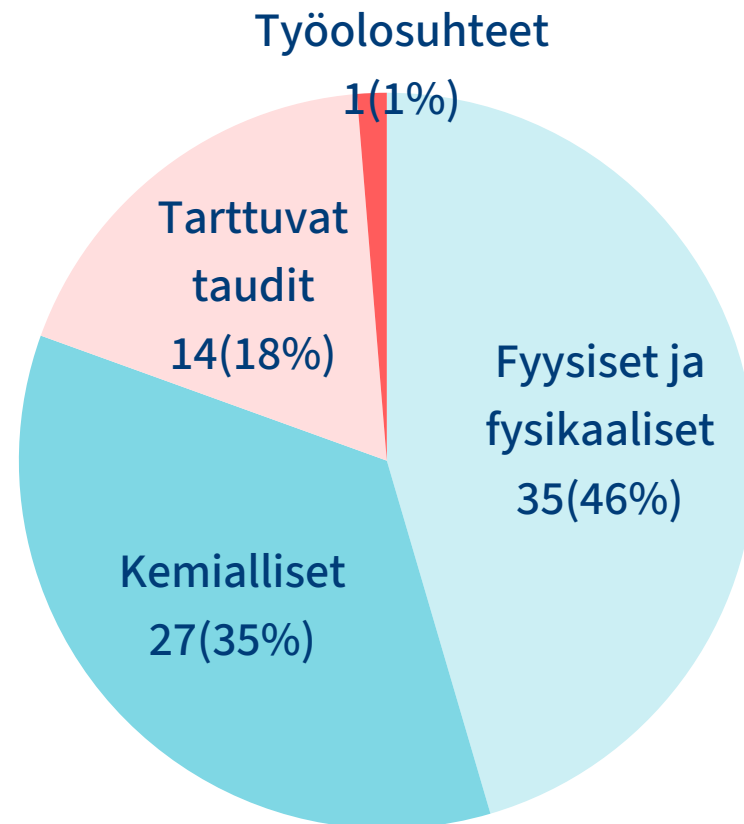
# Myönnettyt erityisäitiys-/raskausrahat 1998-2024



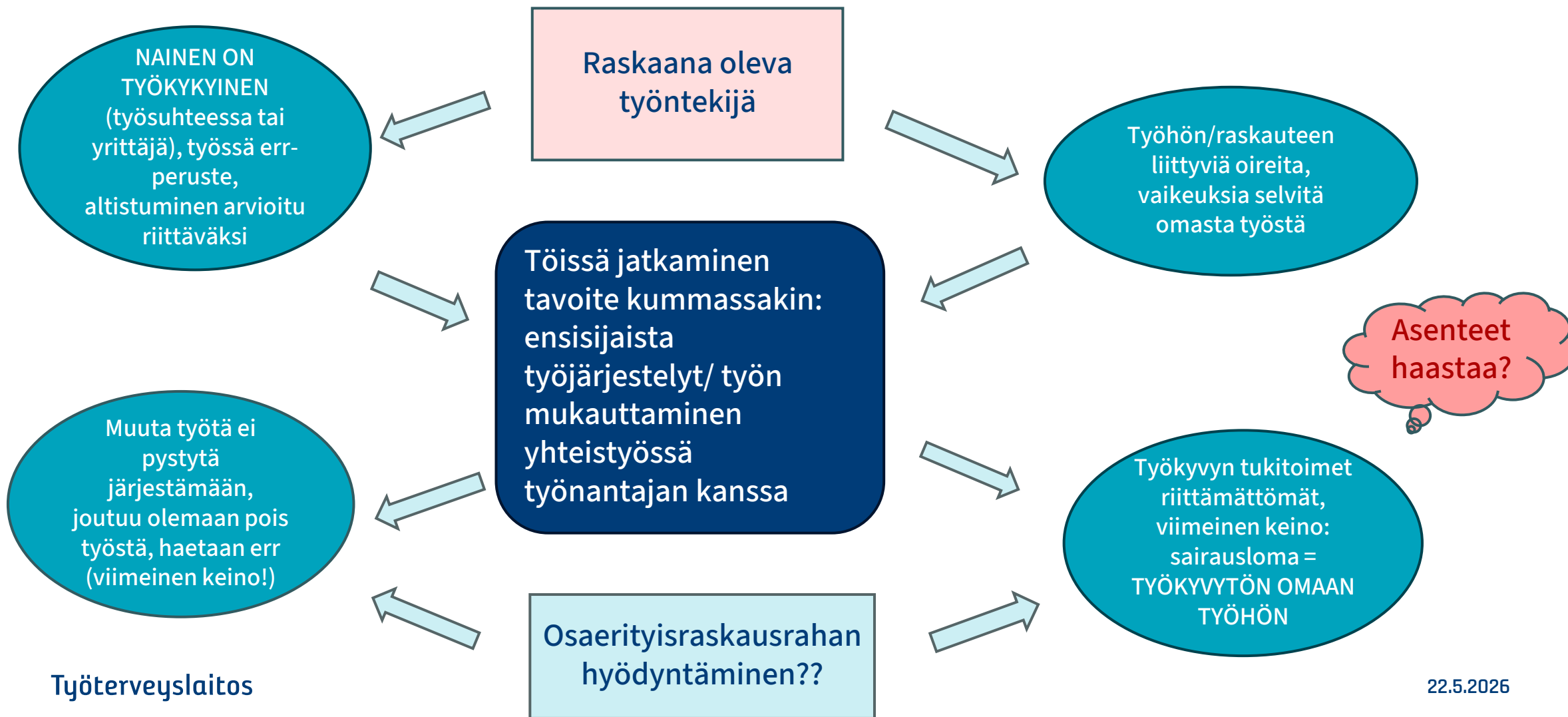
# Myönnettyt erityisraskausrahat vuonna 2024



# Myönnetyt erityisraskausrahat 1-3/2026



# Erityisraskausrahaa vai sairauslomaa? Mitä jos jatkaisi työssä?



# Erityisraskausrahan hakeminen

- **Todistus raskaudesta** äitiysneuvola tai terveyskeskus (KELA:n lomake SV 75)
- **Työterveyslääkärin lausunto**, jossa arvioitu altistumisen luonne, määrä ja kesto, B-lausunto, loppuvuodesta 26 BC-lausunto
  - Osaerityisraskausraha: Työskentelyaika enintään 5 tuntia
- **Työnantajan ilmoitus työstä tai työolosuhteista (SV96)**
  - Selvitettävä aiempaa yksityiskohtaisemmin, miksi työntekijän altistumista vaaraa aiheuttavalle tekijälle ei ole voitu riittävässä määrin rajoittaa työolosuhteita tai työaikoja muuttamalla sekä toimet, joilla työntekijän siirtoa muihin tehtäviin on selvitetty.
- **Odottava äiti hakee OmaKelassa, liitteenä:**
  - Yllämainitut
  - Erityisraskausraha synnyttävälle (SV16, kohdat 4,5 ja 6)
- [Käsittelyajat | Henkilöasiakkaat | Kela](#) (err 3 vkoa)





Kotiin vietäväksi

# Kotiin vietäväksi

- Tunnista vaaratekijät
- Arvioi altistuminen huolella
- Ratkaisumallit yhteistyössä työnantajan kanssa ennakolta
- Työntekijöitä tulee informoida
- Pääasiallisena tavoitteena työssä jatkaminen turvallisesti
- Erityisraskausraha on tarkoitettu poikkeuksellisiin tilanteisiin
- Edistetään tasa-arvoa työelämässä



# Kysy asiantuntijoilta

- Raskaus ja työ | Työterveyslaitos
  - Raskaus ja työ -neuvontapalvelu | Työterveyslaitos  
(lomakepalvelu, vastaus sähköpostitse)
- Erityisraskausraha ja osittainen erityisraskausraha | Henkilöasiakkaat | Kela
- Ota yhteyttä | Säteilyturvakeskus STUK
- Teratologinen tietopalvelu - Odottavan ja imettävän lääkeneuvonta | HUS
  - lomakepalvelu ammattilaisilla, vahva tunnistautumisen



# Lisätietoa

- [Katsaus: Turvallinen työskentely raskauden ja imetyksen aikana; Duodecim 141\(22\):1893-900 \(Aitto-oja L, Frilander H, Huuskonen P\)](#)
- [Infopaketti erityisraskausrahasta terveydenhuollon ammattilaisille.pdf \(Kela\)](#)
- [Lisääntymisterveydelle vaaraa aiheuttavat aineet | Työterveyslaitos](#)
- [Lääkeaineet työympäristön altisteena | Työterveyslaitos](#)
- [Lyijyaltistumisen raja-arvot kiristyvät – mitä se tarkoittaa työpaikoilla ja työterveyshuollossa? | Työterveyslaitos](#)
- [Uusia ohjeita nikkelin biomonitorointiin | Työterveyslaitos](#)
- [Kemiallisten tekijöiden terveydellisen merkityksen arviointi – ohjeita työterveyshuolloille | Työterveyslaitos \(Kemikaaliosaamisen miniopas\)](#)
- [Tietolähteitä kemikaaleista ja eri toimialoista | Työterveyslaitos](#)

Kelan webinaari tiistaina 6.10.2026 klo 12.30–15.00

## Turvallinen työskentely raskauden aikana - milloin erityisraskausraha tulee kyseeseen?

Raskaana oleva voi useimmiten jatkaa työssä turvallisesti, kun työn muokausmahdollisuudet huomioidaan. Erityisraskausraha on vaihtoehto vain rajatuissa tilanteissa. Miten jatkaa turvallisesti töissä raskaana? Entä milloin erityisraskausraha saattaisi tulla kyseeseen ja miten uudet altisteet huomioidaan?

Webinaarissa on varattu aikaa myös kysymyksille ja keskustelulle. Mahdolliset kysymykset voi lähettää ilmoittautumisen yhteydessä. Viimeistään 9.9.2026 jätetyt kysymykset ehditään huomioida esitysmateriaalin valmistelussa.

- [Ilmoittaudu webinaariin](#) – ja vinkkaa webinaarista kollegallesi.



Työterveyslaitos

TTL-STRATEGIA

# HYVINVOINTIA TYÖSTÄ

A large white owl with yellow eyes is flying across the center of the image. The background features a sunset or sunrise over a cityscape with a communication tower in the foreground. The owl is positioned in front of the main title text.

Rakennamme  
kestävää  
työelämää

Toimimme  
vastuullisesti ja  
vaikuttavasti

VAIKUTTAVUUS

LUOTETTAVUUS

KESTÄVYYS

YHTEISÖLLISYYS

Työterveyslaitos

# Kiitos

**HYVÄÄ  
TYÖPÄIVÄÄ!**

Lisää asiaa työelämästä? Seuraa Työterveyslaitosta somessa ja vieraile verkkosivuillamme [ttl.fi](http://ttl.fi). Muista myös tilata uutiskirjeemme!

