

GRAVID I MALERFAGET

HMS-veileder for arbeidstaker og arbeidsgiver

> Målet er trygt arbeid så lenge som mulig, basert på kunnskap, risikovurdering og god tilrettelegging.

Graviditet betyr ikke at en maler automatisk må slutte å arbeide. En arbeidsmedisinsk vurdering fra STAMI sier at friske gravide kan ha et trygt arbeidsmiljø som maler, forutsatt grundig kartlegging, risikovurdering og nødvendig tilrettelegging. Det anbefales tidlig dialog mellom den gravide, nærmeste leder og bedriftshelsetjenesten (BHT).

Bakgrunn og ansvar

Veilederen bygger blant annet på behovet for en praktisk prosedyre der ansvaret for å avgjøre hva som er forsvarlig ikke legges på den gravide alene.

Arbeidsgiver har ansvaret for at arbeidsmiljøet er fullt forsvarlig. Når arbeidet kan innebære risiko for den gravide eller fosteret, må arbeidsgiver vurdere tilrettelegging og eventuelt omplassering. Dersom dette ikke er mulig, kan svangerskapspenger være aktuelt.

Hva bør vurderes?

- **kjemikalier, maling, lakk, lim, bly og løsemidler**
- **støv fra sliping og annet forarbeid**
- **vibrerende håndverktøy og støy**
- **tunge løft og fysisk krevende arbeid**
- **belastende arbeidsstillinger og arbeid over skulderhøyde**
- **stige, stillas og annen fallrisiko**
- **mulighet for pauser og variasjon**

Disse forholdene inngår også i bransjens egne dokumenter og samsvarer med Arbeidstilsynets oversikt over forhold som kan være uheldige under graviditet.

Risikovurderingen skal dokumenteres og følges opp gjennom svangerskapet fordi både arbeidsoppgaver og behov kan endre seg.

KJEMIKALIER OG STØV

Hva er risikoen?

Malerfaget innebærer bruk av kjemiske produkter, men ikke alle produkter innebærer en særskilt risiko under graviditet. Helserisikoen avhenger av stoffets farlige egenskaper og av hvor mye, hvor lenge og på hvilken måte arbeidstakeren eksponeres. Risikovurderingen skal omfatte blant annet bruksmåte, mengde, nivå, varighet, hyppighet og eksponeringsveier.

Hva med vanlig maling?

De fleste produkter som brukes i ordinært innvendig og utvendig malerarbeid, vil normalt ikke være klassifisert med de mest alvorlige fareegenskapene knyttet til kreft, arvestoff eller reproduksjon.

Ved bruk av spesialprodukter, eller når man er usikker på produktets innhold, skal sikkerhetsdatabladet kontrolleres spesielt for blant annet H340/H341, H350/H351 og H360/H361. Hvert produkt skal vurderes konkret.

Formuleringen bygger på den arbeidsmedisinske vurderingen fra STAMI. Der fremgår det også at vannfortynnbare malinger og overflatebehandlingsprodukter generelt ikke krever ekstra hensyn ved graviditet dersom sikkerhetsdatabladet ikke angir kreftfremkallende, arvestoffskadelige eller fosterskadelige innholdsstoffer. Hvert produkt må likevel vurderes.

Hva betyr H-setningene?

- **H340/H341: Kan eller mistenkes for å kunne gi genetiske skader.**
- **H350/H351: Kan eller mistenkes for å kunne forårsake kreft.**
- **H360/H361: Kan eller mistenkes for å kunne skade forplantningsevnen eller fosteret.**

Sikkerhetsdatabladet skal brukes for å kontrollere produktets klassifisering, farlige egenskaper og anbefalte vernetiltak.

Organiske løsemidler og arbeidsmetode

STAMI-vurderingen angir at eksponering for organiske løsemidler under graviditet ikke bør overstige 10 prosent av Arbeidstilsynets grenseverdi når produktene ikke er H360/H361-merket. Eksponeringen kan blant annet være høyere ved manuell blanding.

Arbeidsmetoden påvirker eksponeringen. Materialet fra Flügger bruker titandioksid som eksempel: Ved pensel og rull beskrives ikke innåndingsrisiko fra titandioksidet i den flytende malingen, mens sprøyting kan danne dråper som kan pustes inn.

Bly og asbest ved rehabilitering og arbeid med eldre bygg og eldre maling

Ved rehabilitering av eldre bygg kan eksisterende malingssjikt inneholde bly. Dette er særlig relevant ved arbeid på gamle vinduer, dører og annet malt treverk. Når blyholdig maling skrapes, slipes eller varmes opp, kan det frigjøres blyholdig støv og partikler som kan tas opp i kroppen, blant annet ved innånding eller ved at støv overføres fra hender og overflater til munnen. Internasjonale arbeidsmiljømyndigheter fremhever fjerning av gammel blyholdig maling fra blant annet vinduer og dører som arbeid som kan gi blyeksponering.

Bly er spesielt uheldig under graviditet fordi bly i den gravides blod kan overføres til fosteret. Eksponering under graviditet er forbundet med økt risiko for spontanabort, for tidlig fødsel og lav fødselsvekt, og bly kan skade utviklingen av fosterets hjerne, nyrer og nervesystem. Hos den gravide kan langvarig blyeksponering blant annet skade nervesystem og nyrer og øke risikoen for høyt blodtrykk.

Ved mistanke om blyholdig maling skal risikoen derfor vurderes før arbeidet starter, og arbeidsmetoder som begrenser dannelse og spredning av blystøv skal prioriteres. Tørrsliping, sterk oppvarming og andre metoder som kan gi mye støv eller røyk innebærer særlig risiko.

Det er ikke godt dokumentert at asbest innebærer en særskilt risiko for fosteret på samme måte som enkelte kjemiske stoffer, som bly. For gravide gjelder likevel prinsippet om at arbeidsforholdene skal risikovurderes med tanke på både den gravide og barnet.

Støv: innholdet avgjør risikoen

Sliping kan gi betydelig støveksponering. Man må vite hva som slipes og hva støvet inneholder. STAMI-vurderingen beskriver at helseeffektene av støv avhenger av innholdet og ofte først og fremst er knyttet til luftveiene. Dette er særlig viktig ved rehabilitering og arbeid på eldre overflater og materialer.

VIBRASJONER, STØY OG FYSISK BELASTNING

Vibrasjoner: hvorfor er dette viktig?

I malerfaget brukes blant annet flex/giraffsliper, pussemus, kantsliper og gulvslipemaskin. Når et vibrerende verktøy holdes i hendene, overføres vibrasjonene til fingre, hender og armer.

Langvarig eksponering for hånd-arm-vibrasjoner kan skade blodårer, nerver, muskler og ledd. Mulige følger er blant annet:

- **hvite fingre**
- **nummenhet og redusert følsomhet**
- **dårligere finmotorikk og redusert muskelkraft**
- **smerter og muskel-/skjelettplager**
- **karpaltunnelsyndrom**

Hvorfor er karpaltunnelsyndrom særlig relevant?

Grunn-Service/Avonova peker på at bruk av vibrerende håndverktøy øker risikoen for karpaltunnelsyndrom, samtidig som risikoen også øker under graviditet. Rapportens bedriftsfysioterapeut anbefaler derfor å unngå vibrerende håndholdt verktøy under graviditet.

Kunnskapen er mer begrenset når spørsmålet er om hånd-arm-vibrasjoner påvirker fosteret. Både Grunn-Service/Avonova og NTNU beskriver lite forskning på påvirkning av den gravide og fosteret spesielt.

Støy

Fosterets hørsel utvikles gjennom svangerskapet. Fra omkring **uke 24** bør gravide unngå støysoner der det er nødvendig å bruke hørselvern. Dette er særlig relevant på byggeplasser, hvor støy fra andre fag kan være betydelig. Arbeidsgiver må kartlegge støyforholdene og tilrettelegge arbeidet ved behov.

Fysisk belastning

Graviditet innebærer kroppslige endringer. Tunge eller gjentatte løft, langvarig stående arbeid, arbeid over skulderhøyde, belastende arbeidsstillinger og arbeid på stige eller stillas kan derfor bli mer krevende. Risiko ved løft påvirkes blant annet av vekten, måten det løftes på og hvor ofte løftene utføres.

HVA BØR ARBEIDSGIVER GJØRE?

- **kartlegge og risikovurdere arbeidsoppgavene og den samlede eksponeringen i arbeidsmiljøet**
- **vurdere behov for tilrettelegging eller alternative arbeidsoppgaver**
- **involvere bedriftshelsetjenesten (BHT) ved faglig usikkerhet, og ved behov innhente medisinsk eller arbeidsmedisinsk kompetanse**
- **legge føre-var-prinsippet til grunn dersom det er reell usikkerhet om mulig risiko for den gravide eller fosteret**
- **dokumentere vurderinger og tiltak, og følge dem opp gjennom svangerskapet**
- **dersom forsvarlig tilrettelegging eller omplassering ikke er mulig, vurdere om den gravide må midlertidig tas ut av det aktuelle arbeidet**

Ved usikkerhet

Arbeidsgiver skal sørge for et forsvarlig arbeidsmiljø, men bør ved faglig usikkerhet søke bistand fra BHT og eventuelt medisinsk/arbeidsmedisinsk kompetanse. Dersom risiko ikke kan utelukkes, bør føre-var-prinsippet legges til grunn. Kan arbeidet ikke tilrettelegges eller den gravide omplasseres på en forsvarlig måte, kan det være nødvendig å gå midlertidig ut av arbeidet.

FØRE-VAR- ANBEFALING

Graviditet innebærer at det bør utvises ekstra forsiktighet ved eksponeringer der kunnskapsgrunnlaget er usikkert, eller hvor det kan være risiko for den gravide eller fosteret. Arbeidet bør derfor så langt det er mulig organiseres slik at unødvendig eksponering unngås.

Dette gjelder særlig bruk av vibrerende håndverktøy og arbeid som kan medføre eksponering for bly, for eksempel ved skraping, sliping eller oppvarming av gammel blyholdig maling. Bly kan overføres fra den gravides blod til fosteret og påvirke fosterets utvikling.

Ved usikkerhet om en arbeidsoperasjon, eksponering eller kjemisk risiko bør føre-var-prinsippet legges til grunn, og arbeidet tilpasses eller andre arbeidsoppgaver vurderes.

FRA RISIKOVURDERING TIL TILRETTELEGGING

Når arbeidsoppgavene er kartlagt og risikovurdert, bør arbeidsgiver og den gravide sammen oppsummere **hva som kan utføres forsvarlig, hva som må tilrettelegges eller unngås, og hvordan arbeidet skal følges opp videre**.
Målet er å finne løsninger som gjør det mulig å fortsette i arbeid så langt det kan gjøres trygt og forsvarlig.

Vurderingen må være individuell. Arbeidstilsynet beskriver at arbeidsmiljøet normalt skal tilrettelegges slik at kommende foreldre ikke hindres i å fortsette sitt vanlige arbeid, samtidig som arbeidsgiver må ivareta arbeidsmiljøforhold som kan virke uheldig på graviditeten

1. Hva kan den gravide gjøre?

Gå gjennom arbeidsoppgavene sammen med den gravide og ta utgangspunkt i risikovurderingen.

Arbeidsoppgaver som kan fortsette som normalt:

Arbeidsoppgaver som kan fortsette med tilrettelegging:

Arbeidsoppgaver som bør unngås, begrenses eller erstattes:

Mulige alternative arbeidsoppgaver:

2. Samlet vurdering og tiltak

Når arbeidsoppgavene er gjennomgått, oppsummeres vurderingen og nødvendige tiltak.

Kryss av for det som passer:

☐ Ordinært arbeid kan fortsette uten særskilt tilrettelegging.
☐ Ordinært arbeid kan fortsette med tilrettelegging.
☐ Enkelte arbeidsoppgaver må endres, begrenses eller unngås.
☐ Andre arbeidsoppgaver eller midlertidig omplassering må vurderes.
☐ Det er behov for bistand eller ytterligere faglig vurdering.
☐ Forsvarlig tilrettelegging eller omplassering er ikke mulig.

Avtalte tiltak:

Begrunnelse for vurderingen:

3. Videre oppfølging

Tilretteleggingen bør følges opp og vurderes på nytt dersom arbeidsoppgavene, eksponeringen eller behovet for tilrettelegging endrer seg.

Neste aktivitet eller tiltak:

_____

_____

Ansvarlig: _____
Frist/dato: _____

Behov for bistand:
☐ Bedriftshelsetjenesten (BHT)
☐ Lege/jordmor
☐ NAV
☐ Verneombud
☐ Tillitsvalgt
☐ Annet: _____
Dato for ny vurdering: _____

4. Den gravides kommentar

Den gravide kan her beskrive egne vurderinger, behov eller eventuell uenighet om vurderingen eller tiltakene.

_____

_____

_____

Dato: _____
Arbeidstaker: _____
Leder: _____

☐ Vurderingen og tiltakene er gjennomgått med den gravide.
☐ Avtalte tiltak og ansvar er dokumentert.
☐ Tidspunkt for ny vurdering er avtalt.

Hvis tilrettelegging ikke er mulig
Dersom arbeidet innebærer fare for forplantningsskade, skal arbeidsgiver vurdere om risikoen kan fjernes gjennom tilrettelegging eller ved at arbeidstakeren midlertidig får andre arbeidsoppgaver. Dersom dette ikke er mulig, må den gravide midlertidig tas ut av arbeidet. Svangerskapspenger kan da være aktuelt. NAV opplyser at arbeidsgiver først skal vurdere om det er mulig å omplassere den ansatte eller gi andre arbeidsoppgaver. Dersom den ansatte kan arbeide delvis, kan delvise svangerskapspenger være aktuelt.

Arbeidstilsynet har et eget **skjema for tilrettelegging og omplassering ved graviditet** når arbeidet gir fare for forplantningsskade. Lege eller jordmor dokumenterer behovet for tilrettelegging, mens arbeidsgiver dokumenterer muligheten for å tilrettelegge eller omplassere.

SJEKKLISTE FOR ARBEIDSGIVER

1. Start med dialog

- ☐ Gjennomfør en tidlig samtale
- ☐ Kartlegg vanlige arbeidsoppgaver
- ☐ Involver BHT ved behov
- ☐ Dokumenter vurderingen og avtal oppfølging

2. Kjemikalier

- ☐ Kontroller sikkerhetsdatabladet
- ☐ Se etter H340/H341, H350/H351 og H360/H361
- ☐ Vurder spesialprodukter og organiske løsemidler
- ☐ Vurder innånding og hudkontakt
- ☐ Vurder pensel/rull opp mot sprøyting
- ☐ Erstatt produkt eller metode ved risiko

3. Støv

- ☐ Kartlegg materialer og overflater
- ☐ Finn ut hva slipestøvet inneholder
- ☐ Bruk avsug og andre støvreduserende tiltak

4. Vibrasjoner

- ☐ Kartlegg alt vibrerende utstyr
- ☐ Finn vibrasjonsnivå og brukstid
- ☐ Vurder samlet daglig eksponering
- ☐ Bruk mindre vibrerende utstyr eller andre oppgaver
- ☐ Involver BHT ved usikkerhet

5. Støy og fysisk belastning

- ☐ Kartlegg støyeksponering
- ☐ Vurder tunge eller gjentatte løft

- ☐ Vurder arbeid over skulderhøyde og i tak samt langvarig stående arbeid.
- ☐ Vurder stige, stillas og fallrisiko
- ☐ Sørg for pauser og variasjon

6. Følg opp

- ☐ Revurder ved endrede oppgaver og gjennom svangerskapet
- ☐ Dokumenter tiltakene
- ☐ Avtal tidspunkt for ny vurdering
- ☐ Vurder alternative arbeidsoppgaver eller omplassering når risiko ikke kan reduseres
- ☐ Vurder svangerskapspenger når tilrettelegging/omplassering ikke er mulig

God tilrettelegging handler om å finne ut hva den gravide kan gjøre trygt, ikke bare hva hun bør unngå.

Oslo 26. oktober 2026

Kilder og faglig grunnlag

Bakgrunn og ansvar

1. Rutine_gravid_maler.docx, Risanger & Sønn. Inneholder arbeidsmedisinsk vurdering fra STAMI, produktinformasjon fra Flügger og innspill om vibrasjoner.
2. Fagdialog og innspill fra Astrid Nesse, Kåre Jonny Braute og Tina Juuhl Sivertsen
3. Arbeidstilsynet: Graviditet og arbeidsmiljø; Tilrettelegging og omplassering ved graviditet.

Kjemikalier og støv

4. Arbeidstilsynet: Kjemikalier; Kartlegging og vurdering av eksponering for kjemikalier; Sikkerhetsdatablad; Sikkerhetsdatablad og stoffkartotek.
5. NTNU: Gravide og kjemikalier; Gravide og vibrasjoner; Gravide og støy, sept 2024.
6. Health and Safety Executive (HSE): Construction hazardous substances: Lead; Frequently asked questions on lead; Lead and you – Working safely with lead (INDG305). Om bly i eldre maling, eksponeringsveier, helseskader og støvreduserende arbeidsmetoder.
7. Centers for Disease Control and Prevention (CDC): Risk Factors and Pregnancy (25. august 2026). Om overføring av bly til fosteret og risiko for spontanabort, prematur fødsel, lav fødselsvekt og skader på hjerne, nyrer og nervesystem.
8. Verdens helseorganisasjon (WHO): Lead poisoning (10. juni 2026). Om blyeksponering, svangerskap og langvarige helseeffekter, blant annet høyt blodtrykk og nyreskade.
9. Arbeidstilsynet: *Asbest*. arbeidstilsynet.no

Vibrasjoner, støy og fysisk belastning

10. Grunn-Service/Avonova (2024): Vibrasjoner og gravide i anleggsbransjen. En faglig gjennomgang av risiko og tilretteleggingsmuligheter.
11. STAMI/NOA: Vibrasjoner og vibrasjonsskade.

Tilrettelegging og svangerskapspenger

12. Sjekkliste_tilrettelegging_gravid_bygg_anlegg.docx, 28.01.2026.
13. NAV/Arbeidstilsynet: informasjon om svangerskapspenger ved manglende mulighet for tilrettelegging eller omplassering.