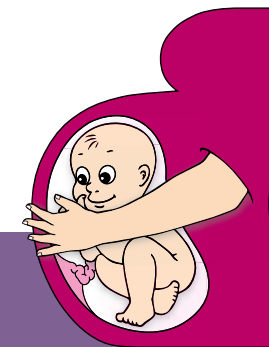


# Voorkom infecties, uitgerekend nu!

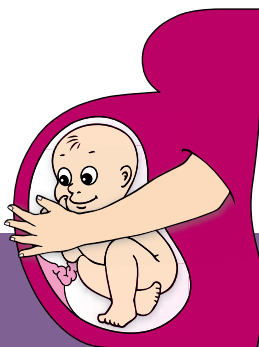


## Voor de zwangerschap

Stel uzelf de volgende vragen:

- Ben ik gevaccineerd? De vaccinaties van het Rijksvaccinatieprogramma beschermen u en uw ongeboren kind tegen belangrijke infectieziekten, zoals tegen mazelen en rodehond.
- Loop ik tijdens mijn werk een verhoogde kans op een infectie? Uw werkgever of bedrijfsarts kan u informeren over eventuele risico's en beschermende maatregelen.
- Bestaat de kans dat ik een seksueel overdraagbare aandoening (soa) heb? Laat u onderzoeken, want soa's kunnen problemen bij uw ongeboren kind veroorzaken.

Wilt u persoonlijk advies over het voorkomen van infecties, dan kunt u terecht bij een kinderwensprekeur in het ziekenhuis of bij de verloskundige.



Het RIVM (Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu) coördineert in opdracht van het ministerie van VWS de infectieziektebestrijding in Nederland. Het RIVM besteedt uiterste zorg aan actuele en correcte publieksinformatie. Dit doet het RIVM in nauwe samenwerking met de Vakgroep voor Publiekcommunicatie over Infectieziekten, en deskundigen uit diverse organisaties en beroepsgroepen. Aan de inhoud van deze informatie kunnen geen rechten worden ontleend.

**rivm**

05.20.09.v1.0



Informatie over  
zwangerschap & infecties

Zwanger?  
Sommige infecties kunnen nare gevolgen hebben voor uzelf en uw ongeboren kind. Een paar eenvoudige leefregels helpen om infecties te voorkomen, bijvoorbeeld goed uw handen wassen, geen rauw vlees eten en niet zelf de kattenbak verschonen. Zo zorgt u goed voor uzelf en uw kind.

## Meer informatie

Neem voor meer informatie contact op met uw verloskundige, huisarts of gynaecoloog. U kunt ook inlichtingen inwinnen bij de GGD in uw regio. Met werkgerelateerde vragen kunt u terecht bij uw bedrijfsarts.

U kunt ook kijken op [www.rivm.nl/infectieziekten](http://www.rivm.nl/infectieziekten)

## Waarom goed opletten tijdens de zwangerschap?

Niet alle infecties zijn te voorkomen en niet alle infecties zijn gevaarlijk. Een verkoudheid kan bijvoorbeeld geen kwaad. Maar sommige infecties kunnen wel ernstige gevolgen hebben. Mazelen tijdens de zwangerschap kan leiden tot een miskraam of vroeggeboorte, en rodehond kan aangeboren afwijkingen veroorzaken. Soms kan een infectieziekte ernstiger verlopen bij een zwangere.

## Ziekteverwekkers

Een infectieziekte wordt veroorzaakt door een bacterie, virus, parasiet of schimmel. Onder deze ziekteverwekkers zijn er enkele die vooral tijdens de zwangerschap problemen kunnen veroorzaken.

**Listeria** is een bacterie die kan zitten in rauwe, ongepasteuriseerde melk, kip, vlees, vis en schaal-/schelpdieren, vooral als deze lang worden bewaard. Omdat listeria in de grond zit, wordt de bacterie ook gevonden op groente en fruit. Een infectie met listeria kan een vroeggeboorte of doodgeboorte veroorzaken. Listeria is niet bestand tegen verhitting.

**Q-koorts** is een ziekte die wordt veroorzaakt door de bacterie coxiella burnetii. Geiten en schapen die net jongen hebben gekregen kunnen de bacterie verspreiden. Het doormaken van Q-koorts tijdens de zwangerschap geeft een (kleine) kans op een miskraam of doodgeboorte. Vooral als de meeste lammeren geboren worden (februari – mei) en als u direct contact heeft met deze dieren, kunt u Q-koorts oplopen.

**Toxoplasma** is een parasiet die kan zitten in ontlasting van (vooral jonge) katten, in de grond die door ontlasting van katten verontreinigd is en in rauw of onvoldoende gaar vlees. Toxoplasma kan leiden tot aangeboren afwijkingen bij uw kind. Toxoplasma is niet bestand tegen verhitting.

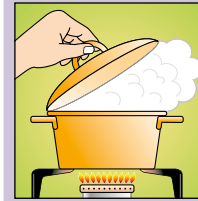


*Door zorgvuldig te letten op wat u eet, beschermt u uw kind*

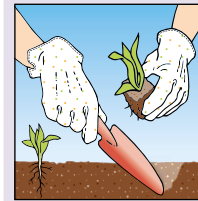
## Maatregelen om infecties tijdens de zwangerschap te voorkomen



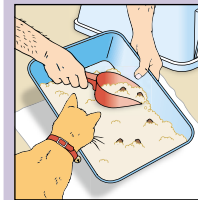
Was uw handen voor en na het bereiden van voedsel, na toiletbezoek, het verschonen van luiers en tuinieren.



Verhit vlees, vis en schaal-/schelpdieren tot ze goed gaar zijn en eet geen vleeswaren die gemaakt zijn van rauw vlees, zoals ossenworst en filet américain. Ook rauwe, ongepasteuriseerde melk en kaas die gemaakt is van rauwe melk 'au lait cru' kunt u beter niet nemen. Zorg verder voor een koude koelkast (2–7°C) en was verse producten, zoals fruit en groente (ook voorgewassen sla) onder stromend water.



Gebruik tuinhandschoenen als u in de tuin werkt en vermijd contact met zand in de zandbak. Dit verkleint de kans dat u zand of aarde binnenkrijgt die verontreinigd is met toxoplasma of listeria.



Verschoon niet zelf de kattenbak, want in ontlasting van katten kan toxoplasma zitten. Als u toch de kattenbak verschoont, doe dit dagelijks – want de 'eitjes' van toxoplasma zijn pas na één dag gevaarlijk – en gebruik dan handschoenen. Vermijd ook direct contact met geiten en schapen die net jongen hebben gekregen en was uw handen nadat u dieren op een (kinder)boerderij heeft aangeraakt.

## Wanneer moet ik de huisarts bellen?

- Als de koorts hoger is dan 38,5°C of als u koude rillingen heeft.
- Als u vlekken of blaasjes krijgt op meerdere plaatsen op uw lichaam.
- Als u twijfelt of u een infectie heeft.

Bel uw verloskundige of gynaecoloog als u veel last heeft van harde buiken.

Tip: Neem altijd uw temperatuur op als u denkt dat u een infectie heeft. Dan kunt u vertellen of u koorts heeft (gehad).