



Rijksinstituut voor Volksgezondheid
en Milieu

Ministerie van Volksgezondheid,
Welzijn en Sport



Voorkom infecties, uitgerekend nu!

Informatie over
zwangerschap & infecties

Inhoudsopgave

| | |
|--|-----------|
| Over infecties | 3 |
| Waarom goed opletten? | 3 |
| Hoe loop ik een infectie op? | 3 |
| Hoe weet ik of ik een infectie heb? | 3 |
| Mag ik medicijnen gebruiken? | 3 |
| Welke infecties kunnen problemen geven? | 3 |
| Tips om een infectie tijdens de zwangerschap te voorkomen | 4 |
| Voorkom voedselinfecties | 5 |
| Wat is een voedselinfectie? | 5 |
| Is een voedselinfectie gevaarlijk voor een ongeboren kind? | 5 |
| Hoe voorkom ik een voedselinfectie? | 5 |
| Wat is Toxoplasma? | 6 |
| Wat is Listeria? | 6 |
| Ik heb per ongeluk iets verkeerd gegeten. Wat nu? | 6 |
| Infecties tijdens het werk | 6 |
| Hoe voorkom ik dat ik een infectie oploop door mijn werk? | 6 |
| Moet ik blijven werken als ik een verhoogde kans loop op infectie? | 6 |
| Ik werk met kleine kinderen, waar moet ik op letten? | 6 |
| Infecties door dieren | 7 |
| Kan ik ziek worden door contact met dieren? | 7 |
| Ik heb een kat als huisdier, is dat riskant? | 7 |
| Kan ik een infectie krijgen door contact met dieren op de (kinder)boerderij? | 7 |
| Infecties op reis | 8 |
| Kan ik gewoon reizen? | 8 |
| Hoe kan ik een infectie tijdens de reis voorkomen? | 8 |
| Mag ik het insectenwerende middel DEET gebruiken op reis? | 8 |
| Infecties in de kraamtijd | 8 |
| Kind | 8 |
| Moeder | 8 |
| Seksueel overdraagbare aandoeningen | 9 |
| Kunnen soa's kwaad tijdens de zwangerschap? | 9 |
| Ik heb afscheiding, is dat een infectie? | 9 |
| Gistinfectie ('schimmelinfectie', 'candida') | 9 |
| Bacteriële vaginose | 9 |
| Vóór de zwangerschap | 10 |
| Infectieziekten om alert op te zijn | 11 |
| Achtergrondinformatie | 15 |
| Meer informatie | 15 |

Over infecties

Zwanger? Sommige infecties kunnen nare gevolgen hebben voor uzelf en uw ongeboren kind. Een paar eenvoudige leefregels helpen om een aantal 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.

Waarom goed opletten?

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. Het doormaken van mazelen tijdens de zwangerschap kan leiden tot een miskraam of vroeggeboorte, en rodehond kan aangeboren afwijkingen veroorzaken. En bij uzelf kunnen infectieziekten ernstiger verlopen als u zwanger bent.

Hoe loop ik een infectie op?

Infectieziekten worden veroorzaakt door een bacterie, virus, parasiet of schimmel. U krijgt de ziekteverwekker binnen via bijvoorbeeld handcontact, hoesten, voedsel, seks of via dieren.

Hoe weet ik of ik een infectie heb?

Vaak herkent u een infectie aan koorts. Soms verlopen infecties echter zonder verschijnselen. Raadpleeg altijd uw huisarts, verloskundige of gynaecoloog als u denkt dat u mogelijk een infectie hebt. Als u zwanger bent, neemt de verloskundige, huisarts of gynaecoloog tijdens het eerste bezoek bloed bij u af. Dit wordt getest op syfilis, hepatitis B en hiv. Als u één van deze ziekten heeft, wordt u behandeld. Zo wordt ook de baby niet ziek.

Mag ik medicijnen gebruiken?

In de bijsluiter van alle medicijnen staat of u een middel veilig kunt gebruiken tijdens uw zwangerschap. Vertel uw arts (ook de tandarts) en apotheker altijd dat u zwanger bent. Sommige medicijnen mogen niet in de eerste 14 tot 16 weken worden gebruikt, maar zijn later in de zwangerschap wel veilig. Sommige infecties, zoals verkoudheid, genezen ook zonder medicijnen.



Met eenvoudige maatregelen verkleint u de kans op een infectie tijdens de zwangerschap.

Wanneer moet ik de huisarts bellen?

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

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

Tip: Neem altijd uw temperatuur op als u denkt dat u een infectieziekte hebt, dan kunt u vertellen of u koorts hebt (gehad).

Welke infecties kunnen problemen geven?

Sommige infecties vormen een gevaar voor het ongeboren kind, waaronder rode hond, cytomegalievirus, mazelen, waterpokken en de vijfde ziekte (vlekjesziekten). Het is verstandig om na te gaan of u tegen rode hond en mazelen gevaccineerd bent en of u (als kind) al waterpokken hebt gehad. In die gevallen bent u tegen deze ziekten beschermd en hoeft u zich geen zorgen te maken als u contact hebt met een ziek kind. Als u niet beschermd bent kunt u zich in sommige gevallen voorafgaand aan uw zwangerschap laten

vaccineren tegen deze ziektes. U kunt hiervoor bij uw huisarts of bedrijfsarts terecht.

Als u veel in contact komt met kinderen tijdens uw zwangerschap (bijvoorbeeld vanwege uw werk) kunt u laten testen of u al de vijfde ziekte en cytomegalie hebt doorgemaakt en of u beschermd bent. Tegen deze ziektes is geen vaccinatie mogelijk. Als u al zwanger bent en niet beschermd bent tegen cytomegalie of de vijfde ziekte, is het verstandig om geen contact te hebben met kinderen met één van deze ziekten.

Tips om een infectie tijdens de zwangerschap te voorkomen



Wassen

Was uw handen voor en na het bereiden van voedsel, na toiletbezoek, het verschonen van luiers, nadat u dieren op een (kinder)boerderij hebt aangerakt, bezoek aan de zandbak en na tuinieren.

Was verse producten, zoals groente en fruit onder stromend water.



Verhitten

Verhit vlees, vis en schelpdieren tot ze goed gaar zijn.

Eet geen producten die rauw vlees of rauwe melk bevatten. Denk hierbij aan ossenworst, filet américain, ongepasteuriseerde melk en kaas die gemaakt is van rauwe melk ('au lait cru').

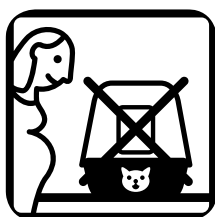


Vermijd contact met zand

Gebruik handschoenen als u in de tuin werkt.

Vermijd contact met zand in de zandbak.

Hier kunnen de ziekteverwekkers Toxoplasma en Listeria in zitten.



Vermijd contact met de kattenbak

Verschoon liever niet zelf de kattenbak. In de ontlasting van katten kan de ziekteverwekker Toxoplasma voorkomen.

Moet u toch zelf de kattenbak schoonmaken, gebruik dan handschoenen en doe het dagelijks. U kunt pas na één dag na besmetting met Toxoplasma ziek worden.

Voorkom voedselinfecties

Wat is een voedselinfectie?

Een voedselinfectie is een infectie die ontstaat door het eten van besmet voedsel. De infectie wordt veroorzaakt door een bacterie, virus of parasiet. Dit noemen we ook wel ziekteverwekkers. Vaak leidt de ontsteking tot diarree, misselijkheid, braken, buikpijn, buikkramp en soms koorts. Sommige voedselinfecties kunnen gevaarlijk zijn voor het ongeboren kind. Het is daarom verstandig om tijdens de zwangerschap bepaalde producten te laten staan en extra aandacht te besteden aan hygiëne.

Is een voedselinfectie gevaarlijk voor een ongeboren kind?

Meestal niet. Let er wel op dat u niet uitdroogt als u last hebt van braken en diarree. Neem zondig een suiker/zoutoplossing (ORS) tegen uitdroging. Deze zijn te koop bij apotheek of drogist. Maar sommige ziekteverwekkers zijn wél gevaarlijk voor uw ongeboren kind. Dat zijn onder meer *Toxoplasma* en *Listeria*. Daarom is het gedurende de hele zwangerschap verstandig om zorgvuldig te letten op wat u eet.

Hoe voorkom ik een voedselinfectie?

Eenvoudige maatregelen kunnen voorkomen dat voedselinfecties ontstaan.

Kopen

- Let op de houdbaarheidsdatum, vooral bij bederfelijke producten.
- Volg de bereidings- en bewaaradviezen.
- Koop producten die er vers en gaaf uitzien.
- Koop bederfelijke en diepvriesproducten als laatste.

Schoonhouden

- Was uw handen (met zeep en veel water en droog ze goed af) voordat u eten bereidt, na het aanraken van rauw vlees en voordat u aan tafel gaat.
- Was altijd uw handen na toiletbezoek of het verschonen van luiers en na contact met dieren.
- Was groente en fruit onder stromend water, zeker als ze rauw worden gegeten.

Scheiden

- Zorg dat klaargemaakt voedsel niet in contact komt met producten die nog rauw zijn.
- Gebruik verschillende snijplanken om rauw vlees en groenten te snijden.



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

- Was messen tussendoor af met afwasmiddel, of gebruik verschillende messen.

Verhitten

- Verhit vlees, vis en schelpdieren tot het gaar is.
- Drink geen rauwe melk en kook kraanwater als u twijfelt aan de kwaliteit, bijvoorbeeld in het buitenland.

Bewaren

- Volg de bewaaradviezen op de verpakking van een product.
- Gebruik gekoelde producten voor het verstrijken van de uiterste consumptiedatum.
- Zet producten die gekoeld moeten blijven na aankoop zo snel mogelijk in de koelkast (bij voorkeur 4°C, maar maximaal 7°C), tot vlak voor gebruik.
- Gaat u barbecueën of picknicken? Hou dan vlees en salades gekoeld.
- Laat kliekjes niet langer dan 2 uur buiten de koelkast staan.
- Laat bevroren voedsel in de koelkast ontdooien.

Wat wel en niet eten?

Producten die door en door verhit zijn en kort na bereiding worden gegeten zijn veilig.

- Eet geen zachte kaas gemaakt van rauwe, ongepasteuriseerde melk ('au lait cru') en drink geen rauwe melk. Ook kaas die u in de supermarkt koopt kan van rauwe melk gemaakt zijn, kijk dus goed op de verpakking. Brie en camembert kunt u eten als deze van gepasteuriseerde melk (au lait pasteurisé) zijn gemaakt.
- Eet vlees, vis of schaal-/schelpdieren alleen als ze goed gaar zijn. Eet geen vleeswaren die zijn gemaakt van rauw vlees, zoals filet américain, tartaar, ossenworst of carpaccio en laat ook gefermenteerde worsten (cervelaatworst, chorizo, salami) liever staan.

- Eet geen voorverpakte gerookte vis, zoals gerookte zalm. Lees voor aankoop en consumptie het etiket van levensmiddelen goed door. Vaak staan daar aanwijzingen over risico's.

Meer informatie vindt u bij het Voedingscentrum:
www.voedingscentrum.nl > Mijn kind en ik > Zwanger

Wat is Toxoplasma?

Toxoplasma is een parasiet die in ontlasting van (vooral jonge) katten kan zitten, in grond die door kattenpoep is verontreinigd en in rauw of onvoldoende gaar vlees. Toxoplasma is niet bestand tegen verhitting en bevriezing. U kunt geïnfecteerd raken als u besmet vlees eet dat onvoldoende is verhit. Of als u via ongewassen groente of fruit aarde binnenkrijgt waar (onzichtbaar) kattenpoep in zit. U merkt overigens weinig van de infectie. U kunt wat last krijgen van lichte verhoging en vermoeidheid. Als u tijdens uw zwangerschap voor het eerst met de parasiet in aanraking komt, kan uw ongeboren kind geïnfecteerd raken. Dit kan resulteren in een miskraam, doodgeboorte of aangeboren afwijkingen.

Wat is Listeria?

Listeria is een bacterie die in zachte (rauwmelkse) kazen en onpasteuriseerde melk kan voorkomen, maar ook in andere levensmiddelen. Listeria kan ook bij een lage temperatuur groeien, zoals in de koelkast. Verhitting doodt de bacterie. U kunt de bacterie binnenkrijgen door het eten van besmette producten die gekoeld worden bewaard en daarna niet of onvoldoende worden verhit. U merkt zelf meestal niets van een infectie met Listeria, maar het kan leiden tot vroeggeboorte en sterfte van het ongeboren kind. Daarnaast kan uw kind ziek worden als het besmet raakt tijdens de geboorte. Daarom is het goed om producten die u niet vertrouwt niet te gebruiken en weg te gooien.

Ik heb per ongeluk iets verkeers gegeten. Wat nu?

Neem contact op met uw huisarts als u zich ziek voelt of als u zich veel zorgen maakt. Maar maakt u zich niet te ongerust als u per ongeluk iets hebt genomen waar u achteraf over twijfelt. De kans dat u door één keer iets verkeers te eten meteen een infectie oploopt is erg klein.

Infecties tijdens het werk

Hoe voorkom ik dat ik een infectie oploop door mijn werk?

U hebt recht op - waar nodig - aanvullende maatregelen om te voorkomen dat u infecties oploopt door uw werk. Vertel uw werkgever daarom zo snel mogelijk dat u zwanger bent of wilt worden. Doe dit zeker als u in uw werk contact hebt met kleine kinderen, zieke mensen of levende of dode dieren (slacht). Maar ook als u werkt met rioolwater, afval of in de groenvoorziening of als u veel buiten Europa reist. Uw werkgever of bedrijfsarts kan u informatie geven over eventuele risico's en beschermende maatregelen. Zie ook de folder 'Kinderen krijgen. Denk na over de risico's op uw werk' via www.knov.nl.

Moet ik blijven werken als ik een verhoogde kans loop op infectie?

Laat eerst testen of u beschermd bent tegen de infectieziekten waar u tijdens uw werk mee in aanraking kunt komen. Als blijkt dat u onbeschermd bent, kan vaccinatie voorafgaand aan de zwangerschap een oplossing zijn. U kunt voor

meer informatie bij uw bedrijfsarts terecht. Als u niet beschermd bent, en er is sprake van een reëel infectierisico, mag u niet worden gedwongen om door te werken. Uw werkgever kan u dan vervangend werk aanbieden.

Ik werk met kleine kinderen, waar moet ik op letten?

Let goed op uw hygiëne: was uw handen na contact met snot, urine en ontlasting. Wees daarnaast alert op kinderziekten zoals rodehond, de vijfde ziekte en waterpokken (meer over deze ziekten op pagina 10 en 11). Hebt u als kind waterpokken gehad en bent u gevaccineerd tegen rodehond? Dan loopt u geen risico op deze ziekten. Weet u niet of u beschermd bent tegen de vijfde ziekte of tegen cytomegalovirus (CMV)? Overleg dan met uw bedrijfsarts of uw werk specifieke risico's met zich meebrengt en welke maatregelen u eventueel kunt nemen. Overleg dit bij voorkeur voordat u zwanger bent.

Infecties door dieren

Kan ik ziek worden door contact met dieren?

Dieren dragen soms ziekteverwekkers bij zich. Een voorbeeld daarvan is Q-koorts bij schapen en geiten. Contact met dieren brengt daarom een klein risico met zich mee. Let daarom op de hygiëne en was na contact met dieren uw handen.

Ik heb een kat als huisdier, is dat riskant?

Het aaien en voeren van katten kan geen kwaad. Maar in uitwerpselen van (vooral jonge) katten kan Toxoplasma zitten. Deze parasiet kan gevaarlijk zijn voor het ongeboren kind. Verschoon daarom niet zelf de kattenbak. Als u dit toch moet doen, doe dit dan dagelijks – want de ‘eitjes’ van Toxoplasma zijn pas na één dag besmettelijk – en draag handschoenen. Tuinhandschoenen zijn nodig als u in de tuin werkt om zo de kans te verkleinen dat u aarde binnenkrijgt die verontreinigd is met kattenpoep.



In uitwerpselen van (vooral jonge) katten kan toxoplasma zitten. Verschoon daarom niet zelf de kattenbak.

Kan ik een infectie krijgen door contact met dieren op de (kinder)boerderij?

Dieren op de (kinder)boerderij kunnen ziekteverwekkers bij zich dragen die ook voor mensen gevaarlijk kunnen zijn. Daarom is het verstandig om ook bij het bezoeken van een (kinder)boerderij extra aandacht te besteden aan hygiëne. Beperk het aanraken van dieren, hooi, stro en mest, was uw handen met zeep en veel water na contact met dieren en vóór het eten, eet niet tussen de dieren en eet geen voedsel dat op de grond is gevallen. Veeg uw voeten bij vertrek zodat u geen mest onder uw schoenen mee naar huis neemt.

Koorts

Koorts komt vaak voor bij infecties.

Wat is het risico? Hoge koorts kan weeën opwekken en is slecht voor uw ongeboren kind. Wat kunt u doen?

Neem bij koorts hoger dan 38,5°C contact op met uw verloskundige, gynaecoloog of huisarts. Neem bij een temperatuur boven de 38,5°C paracetamol om de koorts te verlagen. Gebruik geen aspirine of ibuprofen.

Infecties op reis

Kan ik gewoon reizen?

Als u zwanger bent, kunt u op reis gaan mits u de juiste voorzorgsmaatregelen neemt. Let extra op voor u een reis boekt naar gebieden waar malaria of gele koorts voorkomt. U hebt dan een vaccinatie of medicijnen nodig en die middelen worden soms liever niet gegeven tijdens de zwangerschap. Het reizen naar gebieden waar malaria voorkomt wordt voor zwangeren afgeraden. Malaria verloopt bovendien ernstiger als u zwanger bent en geeft een kans op een miskraam of het overlijden van uw ongeboren kind. De meeste reizigersvaccinaties kunnen ook tijdens de zwangerschap veilig worden gegeven. Vermijd ook gebieden zonder goede medische voorzieningen. Neem in ieder geval ruim voor u op reis gaat contact op met een reizigersvaccinatiebureau. Adressen zijn te vinden op www.lcr.nl.

U kunt ook bij de GGD in uw regio of bij uw huisarts terecht.

Hoe kan ik een infectie tijdens de reis voorkomen?

Laat u tijdig vaccineren, gebruik medicijnen die u worden aangeraden door het reizigersvaccinatiebureau volgens voorschrift en neem de maatregelen op pagina 5 in acht. Bescherm uzelf ook tegen muggen en drink alleen gekookt water of water uit een nog niet eerder geopende fles. Voor meer informatie kunt u terecht bij de GGD in uw regio.

Mag ik het insectenwerende middel DEET gebruiken op reis?

Tijdens de zwangerschap kunt u insectenwerende middelen gebruiken die maximaal 30% DEET bevatten. Het beste is om deze middelen zo min mogelijk te gebruiken in het eerste trimester, door bijvoorbeeld zo veel mogelijk bedekkende kleding te dragen en de insectenwerende middelen af te wassen zodra u weer in een muggenvrije ruimte komt.

Infecties in de kraamtijd

Kind

Kan mijn pasgeboren baby een infectie oplopen?

Ja, de baby kan tijdens de bevalling of in de kraamtijd een infectie oplopen. Daarom houden de kraamverzorgster en verloskundige uw baby goed in de gaten. Bij de baby kan een kreunende ademhaling, een bleke of grauwe kleur en sufheid op een infectie wijzen. Koorts (boven de 38°C) kan ook op een infectie wijzen. Neem bij twijfel altijd contact op met uw huisarts of kinderarts.

Beschermt borstvoeding tegen een infectie?

Borstvoeding bevordert de afweer van de zuigeling, maar beschermt niet tegen alle infecties. Kinderen die borstvoeding krijgen, hebben minder kans op maagdarminfecties en middenoorontsteking. Ook zijn er aanwijzingen dat borstvoeding het risico verlaagt op luchtweginfecties. In borstvoeding zitten antistoffen van de moeder die de baby beschermen.



De kraamverzorgster voert elke dag controles uit bij u en uw baby, zodat een eventuele infectie tijdig wordt herkend.

Moeder

Hoe herken ik een infectie tijdens de kraamperiode?

De kraamverzorgster en verloskundige controleren uw temperatuur, pols en afscheiding. Als uw afscheiding onaangenaam ruikt en u hebt koorts en buikpijn, dan kan dat wijzen op een infectie van de baarmoeder. Hevige

koude rillingen kunnen duiden op een ernstige ontsteking. Neem bij twijfel altijd contact op met uw verloskundige, huisarts of gynaecoloog.

Mag ik borstvoeding geven als ik een infectie heb?

Ja, in de meeste gevallen kunt u gewoon doorgaan met het geven van borstvoeding. Zorg dan wel voor extra hygiëne. Ook als u antibiotica slikt, kunt u vaak doorgaan met het geven van borstvoeding. Overleg dit met uw huisarts of gynaecoloog.

Vrouwen met een hiv-besmetting mogen geen borstvoeding geven. Als u twijfelt, vraag dan uw verloskundige, gynaecoloog of huisarts om advies.

Mag ik borstvoeding geven als ik een borstontsteking (mastitis) heb?

Ja, het geven van borstvoeding is onschadelijk voor het kind en bevordert het genezingsproces. Overleg met uw verloskundige of huisarts als de klachten aanhouden. Uw huisarts kan zonodig antibiotica voorschrijven.

Seksueel overdraagbare aandoeningen

Kunnen soa's kwaad tijdens de zwangerschap?

Vrijwel alle soa's kunnen voor of tijdens de geboorte problemen bij uw kind veroorzaken. Het risico voor het ongeboren kind verschilt per aandoening. (Over een aantal veelvoorkomende soa's leest u meer op pagina 10.) U kunt een soa hebben zonder het te merken. Tijdens het eerste bezoek aan de verloskundige, huisarts of gynaecoloog krijgt u een bloedonderzoek aangeboden op syfilis, hepatitis B en hiv. Laat u ook onderzoeken op andere soa's als u een verhoogde kans hebt op een soa. Dit kunt u gerust bespreken met uw verloskundige, huisarts of gynaecoloog. Als u dit liever niet doet, kunt u ook naar een soaspreekuur in het ziekenhuis of de soapoli bij de GGD in uw regio. Dat kan anoniem. De meeste soa's zijn goed te behandelen met antibiotica, ook tijdens de zwangerschap. Mocht u een soa hebben dan moet ook uw partner worden getest, en eventueel behandeld. Voorkom dat u tijdens de zwangerschap een soa oploopt.

Ik heb afscheiding, is dat een infectie?

Het is normaal dat vaginale afscheiding toeneemt tijdens de zwangerschap, maar als de afscheiding een abnormale geur of kleur heeft, of als er jeuk, pijn of een branderig gevoel bij komt, hebt u mogelijk een infectie. Neem in dat geval contact op met uw huisarts of gynaecoloog. U hebt dan mogelijk een gistinfectie of een bacteriële infectie.

Gistinfectie ('schimmelinfectie', 'candida')

Candida is geen soa, maar berust op overgroei van een op zich onschuldig gist. De infectie is hinderlijk omdat deze meestal jeuk veroorzaakt, maar is onschuldig. Uw huisarts of gynaecoloog kan u een schimmeldodend middel voorschrijven. Als u rond de bevalling een vaginale gistinfectie hebt, kan de baby soms een gistinfectie krijgen in de mond (spruw). Ook die infectie moet behandeld worden.

Bacteriële vaginose

Bacteriële vaginose is geen soa, maar berust op een verstoring van het bacteriële evenwicht in de vagina. Een bacteriële vaginose tijdens de zwangerschap wordt in verband gebracht met een verhoogd risico op vroeggeboorte. Het is daarom verstandig om bij klachten (lichtgroenige afscheiding, onaangename geur) de huisarts, gynaecoloog of verloskundige te raadplegen.

Vóór de zwangerschap

Wat kan ik doen vóórdat ik zwanger ben?

Zoek voorafgaand aan de zwangerschap uit of u de vaccinatie tegen bof, mazelen en rodehond (BMR) hebt gehad. Deze vaccinatie zit in het Rijksvaccinatieprogramma. Hebt u de vaccinatie gehad, dan bent u beschermd tegen deze ziekten. Bovendien is uw kind dan beschermd tijdens de zwangerschap en de eerste maanden na de bevalling. Behalve door vaccinatie kunt u ook beschermd zijn tegen sommige ziekten doordat u een ziekte hebt doorgemaakt. Dat is bijvoorbeeld het geval bij waterpokken en vijfde ziekte.

Als u tijdens uw werk een verhoogde kans loopt op een infectie, vertel dan uw werkgever dat u zwanger wilt worden. Uw werkgever of de bedrijfsarts kan u informeren over eventuele risico's en beschermende maatregelen.

Is het mogelijk dat u of uw partner een seksueel overdraagbare aandoening (soa) heeft? Laat u samen met uw partner onderzoeken, want soa's kunnen problemen bij uw ongeboren kind veroorzaken.

U kunt een soa hebben zonder het te merken. Voorkom dat u een soa oploopt, vóór maar ook tijdens de zwangerschap. Een condoom beschermt tegen alle ernstige soa's.

Persoonlijk advies over een gezonde leefstijl en het voorkomen van infecties tijdens de zwangerschap kunt u krijgen bij een kinderwensspreekuur in het ziekenhuis, de huisarts of bij de verloskundige.

Moet ik me extra beschermen tegen rodehond?

Rodehond kan ernstige aangeboren afwijkingen geven bij uw ongeboren kind. Als u rodehond hebt gehad of als u ertegen bent gevaccineerd, bent u voldoende beschermd en loopt uw kind geen gevaar. In Nederland zijn vrouwen die geboren zijn na 1963 meestal gevaccineerd tegen rodehond. Vrouwen die elders geboren zijn, zijn vaak niet gevaccineerd. Twijfelt u of u de vaccinatie of de ziekte hebt gehad? Laat dan uw bloed onderzoeken bij uw huisarts. Indien nodig kunt u zich alsnog laten vaccineren. Dat kan niet meer als u zwanger bent. Voorkom dat u de eerste maand na het toedienen van het vaccin zwanger wordt.

Infectieziekten om alert op te zijn

Blaasontsteking

wordt veroorzaakt door bacteriën in de urinewegen. Voelt u heel vaak aandrang om te plassen? Dat kan wijzen op een blaasontsteking. Andere klachten kunnen zijn: branderig gevoel bij en na het plassen en troebele urine die anders ruikt.

Wat is het risico?

Een onbehandelde blaasontsteking kan leiden tot nierbekkenontsteking en kan vroeggeboorte veroorzaken.

Wat kunt u doen?

Breng bij twijfel een potje urine voor controle naar uw huisarts of gynaecoloog. Was vóór het plassen de ingang van de schede en vang de urine pas op als u eerst iets uitgeplast hebt. U krijgt medicijnen als blijkt dat u een ontsteking hebt. Die kunnen geen kwaad tijdens de zwangerschap.

Chlamydia

is een veelvoorkomende seksueel overdraagbare aandoening waar u vaak weinig van merkt, maar die uw vruchtbaarheid kan verstoren.

Wat is het risico?

Bij pasgeborenen kan Chlamydia oogontstekingen en luchtweginfecties veroorzaken. Daarnaast kan Chlamydia tijdens de zwangerschap de kans op vroeggeboorte verhogen.

Wat kunt u doen?

Laat u onderzoeken op Chlamydia als u risico hebt gelopen. De ziekte kan goed behandeld worden met antibiotica, maar uw partner moet meebehandeld worden.

Cytomegalovirus (CMV)

is een veelvoorkomend virus dat in lichaamsvloeistoffen zoals urine en speeksel kan zitten. Soms leidt een infectie met CMV tot koorts en moeheid, meestal merkt u niets.

Wat is het risico?

Als u tijdens de zwangerschap voor het eerst in aanraking komt met CMV (die kans is minder dan 1% omdat de meeste mensen de infectie al als kind hebben opgelopen) kan het virus worden overgedragen op uw kind. Bij een klein deel van de voor de geboorte geïnfecteerde kinderen leidt dit tot aangeboren afwijkingen.

Wat kunt u doen?

Was uw handen na contact met urine (luiers), bloed of speeksel om de kans op besmetting te verkleinen.

Griep (influenza)

heeft een plotseling begin met snel oplopende koorts, koude rillingen, hoofdpijn en spierpijn. De koorts wordt vaak hoger dan 38.5°C.

Wat is het risico?

Hoge koorts kan weeën opwekken en is slecht voor uw ongeboren kind (zie 'koorts' op pagina 6).

Wat kunt u doen?

Neem bij koorts hoger dan 38.5°C contact op met de huisarts of uw behandelend gynaecoloog. Gebruik paracetamol tegen koorts en pijnklachten. U krijgt antibiotica als u naast de griep ook een bacteriële ontsteking aan uw luchtwegen hebt. Haalt u elk jaar een grieprik omdat u tot een risicogroep voor griep behoort? Doe dit dan ook tijdens uw zwangerschap.

Groep B-streptokokken (GBS)

zijn bacteriën die voorkomen in de vagina. Een deel van de zwangere vrouwen heeft deze bacterie, vaak periodiek, zonder er zelf klachten van te hebben.

Wat is het risico?

Als u GBS-draagster bent, kan uw kind besmet worden tijdens de bevalling. Dit gebeurt vooral bij langdurig gebroken vliezen. Een klein deel van deze kinderen wordt ook ziek van de bacterie. GBS-ziekte kan meestal goed worden behandeld met antibiotica.

Wat kunt u doen?

Uw gynaecoloog geeft u uit voorzorg antibiotica als uw kind extra risico loopt (langdurig gebroken vliezen of dreigende vroeggeboorte).

Hepatitis B (geelzucht)

is een ontsteking van de lever die veroorzaakt wordt door het hepatitis B-virus. Vaak merkt u niet dat u geïnfecteerd bent.

Wat is het risico?

De ziekte kan overgedragen worden van moeder op kind. Het kind heeft dan een grote kans op een chronische infectie.

Wat kunt u doen?

Iedere zwangere wordt bij de eerste controle getest op hepatitis B. Als u draagster bent van het virus, krijgt uw baby kort na de geboorte antistoffen en een eerste vaccinatie toegediend.

Herpes (koortslip en genitale herpes)

geeft kleine, besmettelijke blaasjes op de lip. Bij genitale herpes zitten de blaasjes op de geslachtsdelen. De blaasjes gaan vanzelf weer weg maar komen regelmatig terug.

Wat is het risico?

Een herpesinfectie kan ernstig verlopen bij een pasgeborene. U kunt uw kind alleen besmetten als u voor het eerst een koortslip hebt of als u blaasjes rond de vagina hebt op het moment van de bevalling. In het geval van blaasjes rond de vagina kan de baby tijdens de bevalling besmet raken en kan een keizersnede noodzakelijk zijn.

Wat kunt u doen?

Als u voor het eerst een koortslip hebt, probeer dan te voorkomen dat uw kind in direct contact komt met de actieve koortslip. Was daarnaast regelmatig uw handen. Als u ook vóór de zwangerschap al vaker een koortslip hebt gehad, is uw kind waarschijnlijk beschermd doordat het tijdens de zwangerschap antistoffen van u heeft meegekregen. Laat mensen die een koortslip hebben liever niet op kraamvisite komen en in ieder geval de baby niet zoenen, knuffelen of aanraken. Om besmetting te voorkomen moeten gezinsleden met een koortslip steeds hun handen wassen voor ze de baby aanraken en direct contact met de koortslip vermijden.

Hiv

is het virus dat aids veroorzaakt.

Wat is het risico?

Een zwangere vrouw met hiv kan haar ongeboren kind besmetten. Ook na de geboorte kan besmetting optreden, bijvoorbeeld via borstvoeding.

Wat kunt u doen?

Iedere zwangere vrouw wordt bij de eerste controle getest op hiv. Overdracht op uw kind wordt voorkomen door medicijnen en speciale maatregelen tijdens de zwangerschap en bevalling. Het is verstandig om geen borstvoeding te geven als u hiv hebt.

Kinkhoest

wordt veroorzaakt door een bacterie en wordt overgedragen via hoesten en niezen.

Wat is het risico?

Kinkhoest is gevaarlijk voor jonge zuigelingen die nog niet gevaccineerd zijn. Kinkhoest is niet gevaarlijk voor het ongeboren kind.

Wat kunt u doen?

Raadpleeg uw huisarts als u meer dan 34 weken zwanger bent of als u een pasgeboren baby hebt en iemand in uw gezin heeft kinkhoest. Dit kan reden zijn om uit voorzorg alle gezinsleden te behandelen en daardoor infectie van de baby te voorkomen.

Listeriose (infectie met listeria)

U merkt meestal weinig van een infectie met Listeria, soms zijn er griepachtige klachten.

Wat is het risico?

Listeriose kan, vooral in de tweede helft van de zwangerschap, leiden tot het overlijden van het kind en vroeggeboorte. Bij pasgeborenen verloopt listeriose ernstig en soms dodelijk.

Wat kunt u doen?

Vermijd gedurende de hele zwangerschap contact met mogelijk besmette voedingsmiddelen en besmette aarde.

Malaria

wordt veroorzaakt door een parasiet. De parasiet wordt op mensen overgebracht door muggen die besmet zijn met deze parasiet. Gemiddeld 10 tot 14 dagen na de steek van een besmette mug kunnen de eerste verschijnselen optreden, zoals koorts, koude rillingen, spierpijn en hoofdpijn. Vaak worden deze verschijnselen voorafgegaan door een grieperig gevoel.

Wat is het risico?

Malaria in de zwangerschap leidt in zeldzame gevallen tot spontane abortus, vroeggeboorte of een doodgeboren kind.

Wat kunt u zelf doen?

Vermijd gedurende de hele zwangerschap gebieden waar malaria voorkomt. Als u binnen 4 maanden griep krijgt nadat u terug bent in Nederland vanuit een malaria-risicogebied, meldt dit dan aan uw huisarts.

Mazelen

geeft rode vlekjes op het hele lichaam en hoge koorts en kan ernstige complicaties geven. Mazelen komt –sinds de invoering van de vaccinatie- in Nederland zelden meer voor.

Wat is het risico?

Mazelen tijdens de zwangerschap leidt in zeldzame gevallen tot een miskraam of vroeggeboorte. Bij pasgeborenen verloopt mazelen zeer ernstig en soms dodelijk.

Wat kunt u doen?

De meeste baby's zijn beschermd omdat de moeder is gevaccineerd of mazelen heeft doorgemaakt. Bent u niet gevaccineerd en hebt u mazelen nooit gehad, vermijd dan contact met patiënten die mogelijk mazelen hebben. Raadpleeg uw huisarts bij mogelijk contact met een mazelenpatiënt.

Q-koorts

wordt veroorzaakt door een bacterie. Meer dan de helft van de mensen met Q-koorts heeft nagenoeg geen klachten. Mensen die wel klachten hebben, krijgen meestal (aanhoudende) koorts en heftige hoofdpijn. Andere klachten kunnen zijn: hoesten, spierpijn, gewrichtspijn, koude rillingen, nachtelijk zweten, malaise, vermoeidheid, braken en diarree. Mensen kunnen besmet worden door schapen en geiten die de bacterie bij zich hebben, vooral als deze dieren jongen krijgen.

Wat is het risico?

Het doormaken van Q-koorts tijdens de zwangerschap geeft een verhoogd risico op een miskraam of doodgeboorte, maar waarschijnlijk alleen als men ook klachten heeft van Q-koorts. U loopt vooral risico in de lammerperiode (februari - mei), als lammeren (geit of schaap) geboren worden en als u direct contact hebt met de dieren.

Wat kunt u doen?

Vermijd direct contact met schapen en geiten tijdens de zwangerschap. Let verder goed op klachten die kunnen wijzen op Q-koorts, zoals koorts met hoofdpijn of hoesten. Neem contact op met uw huisarts als u hier last van hebt of als u denkt dat u besmet bent met Q-koorts. Q-koorts is beter te behandelen als u er vroeg bij bent.

Rodehond (rubella)

gaat gepaard met rode vlekjes, maar kan ook zonder verschijnselen verlopen. U kunt besmet worden als u in uw jeugd niet bent gevaccineerd tegen rodehond en de ziekte ook niet hebt doorgemaakt. Rodehond komt –sinds de invoering van de vaccinatie- in Nederland zelden meer voor.

Wat is het risico?

Rodehond kan ernstige gevolgen hebben voor het ongeboren kind, vooral tijdens de eerste 16 weken van de zwangerschap: doofheid, oogafwijkingen, hartafwijkingen en een verstandelijke handicap.

Wat kunt u doen?

De meeste zwangeren zijn beschermd door vaccinatie of doordat zij zelf rodehond hebben doorgemaakt. Hebt u contact gehad met iemand met rodehond en twijfelt u of u bent gevaccineerd? Neem dan contact op met uw verloskundige, huisarts of gynaecoloog.

Syfilis

(lues) is een soa. In de eerste fase van de ziekte ontstaat er een zweertje op de plaats van besmetting: rond de geslachtsdelen, anus of in de mond. In een later stadium worden andere huidafwijkingen gezien.

Wat is het risico?

In de loop van de zwangerschap kan de baby geïnfecteerd worden. Syfilis kan tot een spontane miskraam leiden en kan ernstige aangeboren afwijkingen veroorzaken.

Wat kunt u doen?

De ziekte moet zo vroeg mogelijk in de zwangerschap behandeld worden, liefst voor de 14e week. Iedere zwangere wordt bij de eerste controle getest op syfilis. Als blijkt dat u syfilis hebt, dan wordt u doorverwezen naar een arts en wordt u behandeld met antibiotica.

Ook uw partner moet worden onderzocht en eventueel behandeld.

Toxoplasmose (infectie met toxoplasma)

U merkt meestal weinig van een infectie met Toxoplasma, soms zijn er klachten van moeheid, lusteloosheid en koorts.

Wat is het risico?

Toxoplasmose kan, vooral vroeg in de zwangerschap, leiden tot een miskraam of het overlijden van het kind. De kans daarop is klein. Als de besmetting later in de zwangerschap optreedt, neemt het risico op miskraam of doodgeboorte af, maar kan het leiden tot aangeboren afwijkingen. Het meest voorkomend zijn oogafwijkingen.

Wat kunt u doen?

Vermijd gedurende de hele zwangerschap contact met mogelijk besmette voedingsmiddelen en besmette aarde.

Vijfde ziekte

is een milde vlekjesziekte die veroorzaakt wordt door het Parvo B19-virus. De ziekte kan gemakkelijk worden verward met andere vlekjesziekten.

Wat is het risico?

Krijgt u de ziekte in de eerste 20 weken van de zwangerschap, dan is er een klein risico op een miskraam of doodgeboorte.

Wat kunt u doen?

Veel volwassenen hebben de ziekte als kind al doorgemaakt en zijn levenslang beschermd. Overleg met uw verloskundige, huisarts of gynaecoloog als gezinsleden of kinderen op uw werk mogelijk de vijfde ziekte hebben. Als u geïnfecteerd bent, kan het ongeboren kind worden onderzocht op bloedarmoede en mogelijk behandeld worden.

Waterpokken en gordelroos

worden door hetzelfde virus veroorzaakt. Waterpokken is een zeer besmettelijke kinderziekte, te herkennen aan met vocht gevulde, jeukende blaasjes op de huid. Het virus wordt verspreid door vochtdruppeltjes in de lucht of door direct contact met de blaasjes. Ook gordelroos is besmettelijk: door contact met het vocht uit de blaasjes kan iemand die nog geen waterpokken heeft gehad waterpokken krijgen. De meeste volwassenen hebben ooit waterpokken gehad en zijn daarom beschermd tegen het virus. Ook het ongeboren of pasgeboren kind is dan beschermd.

Wat is het risico?

Als u in de eerste 20 weken van de zwangerschap voor het eerst met waterpokken wordt besmet, is er een kleine kans op ernstige afwijkingen bij het ongeboren kind. Als u rond de geboorte waterpokken hebt (tussen 5 dagen voor tot 2 dagen na de geboorte), kan de baby ernstig ziek worden. Daarnaast hebt u als zwangere met waterpokken een verhoogde kans op een ernstige longontsteking.

Wat kunt u doen?

Als u ooit waterpokken hebt gehad, dan bent u beschermd. Als u hier niet zeker van bent, dan kunt u dit door de huis- of bedrijfsarts laten controleren. Als u niet beschermd bent en u vanwege uw werk een verhoogd risico op blootstelling loopt, overweeg dan om u voorafgaand aan de zwangerschap te laten vaccineren. Als u niet beschermd bent, vermijd dan contact met kinderen en volwassenen die mogelijk waterpokken of gordelroos hebben. Ga naar uw verloskundige, huisarts of gynaecoloog als u toch contact hebt gehad met iemand met waterpokken of gordelroos.

Achtergrondinformatie

Deze informatie is onder andere gebaseerd op de gegevens van het Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu. Als u meer wilt weten kunt u terecht bij:

- Het Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu: (www.rivm.nl)
- informatie over de vaccinaties voor uw kind: www.rijksvaccinatieprogramma.nl
- informatie over infectieziekten en zwangerschap: www.rivm.nl/zwangerschapeninfectieziekten
- informatie over het bloedonderzoek aan het begin van de zwangerschap: www.rivm.nl/zwangerschapsscreening
- informatie over griep: www.rivm.nl/griep
- informatie over infectieziekten die je van dieren kunt krijgen: www.ziekdoordier.nl
- De GGD in uw regio. Als het adres niet onderaan deze pagina staat, kunt u het vinden via: www.ggd.nl
- De Koninklijke Nederlandse Organisatie van Verloskundigen: www.knov.nl
- Het Nederlands Huisartsen Genootschap, voor informatie over ziekten en hun behandeling: <http://www.thuisarts.nl>
- Het expertisecentrum voor hiv/aids en andere soa's: www.soaids.nl
- Hiv Vereniging Nederland: www.hivnet.nl
- De Nederlandse Vereniging voor Obstetrie en Gynaecologie: www.nvog.nl
- Stichting Werkgroep Infectie Preventie, voor richtlijnen over infectiepreventie in de gezondheidszorg: www.rivm.nl/wip
- Het arboportaal van het Ministerie van Sociale Zaken en Werkgelegenheid: www.arboportaal.nl
- Het Nederlands Centrum voor Beroepsziekten (NCvB): Kennissysteem Infectieziekten en Arbeid: www.kiza.nl. Hier is tevens een helpdesk beschikbaar.
- De Nederlandse Vereniging voor Arbeids- en Bedrijfsgeneeskunde waar ook de NVAB-richtlijn 'Zwangerschap, postpartumperiode en werk' te vinden is: <https://www.nvab-online.nl/richtlijnen/richtlijnen-NVAB>
- Het Landelijk Centrum Hygiëne en Veiligheid, voor hygiënemaatregelen op de peuterspeelzaal, kinderopvang en scholen: www.rivm.nl/lchv
- Het Voedingscentrum: www.voedingscentrum.nl > Mijn kind en ik > Zwanger.
- De Nederlandse Voedsel- en Warenautoriteit (NVWA) voor informatie over voedselveiligheid: www.nvwa.nl
- De Landelijke Coördinatie Reizigersadviesing voor informatie en adressen: www.lcr.nl
- De Samenwerkende Borstvoeding Organisaties (SBO): www.borstvoeding.nl
- Het Kwaliteitsinstituut voor de Gezondheidszorg (CBO) voor diverse richtlijnen zoals hiv en waterpokken: www.cbo.nl

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.

Kijk ook eens op www.rivm.nl/zwangerschapeninfectieziekten



Dit is een uitgave van:

**Rijksinstituut voor Volksgezondheid
en Milieu**

Postbus 1 | 3720 BA Bilthoven
www.rivm.nl

juni 2015

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 deskundigen uit diverse organisaties en beroepsgroepen.

Aan deze informatie kunnen geen rechten worden ontleend.

De zorg voor morgen begint vandaag