



Rijksinstituut voor Volksgezondheid  
en Milieu  
Ministerie van Volksgezondheid,  
Welzijn en Sport

# *Veilig in verwachting*

Informatie over  
zwangerschap & infecties

**Zwanger? Sommige infecties kunnen nare gevolgen hebben voor u en uw ongeboren kind. Simpele leefregels helpen om een aantal infecties te voorkomen.**

## Waarom goed opletten tijdens de zwangerschap?

Niet alle infecties kunt u voorkomen en niet alle infecties zijn gevaarlijk. Een verkoudheid kan bijvoorbeeld geen kwaad. Sommige infecties, zoals mazelen of rodehond, kunnen wel ernstige gevolgen hebben. Sommige infectieziekten kunnen ook ernstiger verlopen als u zwanger bent.

## Ziekteverwekkers

Een infectieziekte wordt veroorzaakt door een bacterie, virus, parasiet of schimmel. Tijdens de zwangerschap kunnen sommige ziekteverwekkers problemen veroorzaken. De belangrijkste zijn:



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

**Listeria** Deze bacterie kan in rauwe, ongepasteuriseerde melk, kip, vlees, vis en schaal-/schelpdieren, groente en fruit zitten. Een infectie met *Listeria* kan een vroeggeboorte of doodgeboorte veroorzaken. *Listeria* kan niet tegen verhitting.

**Toxoplasma** Dit is een parasiet die kan zitten in ontlasting van katten. Hij kan ook in de grond zitten die door de ontlasting van katten verontreinigd is. Daarnaast zit deze ziekteverwekker in rauw of onvoldoende gaar vlees. *Toxoplasma* kan leiden tot aangeboren afwijkingen bij uw kind. *Toxoplasma* is niet bestand tegen verhitting en bevriezing (minimaal 2 dagen bij -12 graden).

## Wanneer moet ik de huisarts bellen?

Neem contact met de huisarts wanneer u:

- koorts heeft en erg ziek bent.
- kortademig bent.
- last heeft van koude rillingen.
- vlekken of blaasjes krijgt, die u niet eerder had, op meerdere plaatsen op uw lichaam.
- twijfelt of u een infectie heeft die problemen zou kunnen geven tijdens de zwangerschap.

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

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



Verhit vlees, vis en schelpdieren tot ze goed gaar zijn en eet geen rauwe vleeswaren. Eet geen producten die rauw vlees of ongepasteuriseerde melk bevatten.



Wilt u vlees niet goed doorbakken? Vries het dan ten minste 2 dagen in bij een temperatuur van -12 graden of lager. Door vlees minimaal 2 dagen in te vriezen doodt u de *Toxoplasma*-parasiet.



Gebruik tuinhandschoenen als u in de tuin werkt en vermijd contact met zand in de zandbak. Hier kunnen de ziekteverwekkers *Toxoplasma* en *Listeria* in zitten.



Verschoon niet zelf de kattenbak. Als u toch de kattenbak verschoont, doe dit dan dagelijks en gebruik handschoenen.

## Vóór de zwangerschap

Stel uzelf de volgende vragen:

1. Ben ik gevaccineerd? De vaccinaties van het Rijksvaccinatieprogramma beschermen u en uw ongeboren kind tegen belangrijke infectieziekten, zoals mazelen en rodehond.
2. Loop ik tijdens mijn werk een verhoogde kans op een infectie? Uw bedrijfsarts kan u informeren over eventuele risico's en beschermende maatregelen.
3. 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 uw verloskundige, huisarts of gynaecoloog.

Dit is een uitgave van:

**Rijksinstituut voor Volksgezondheid  
en Milieu**

Postbus 1 | 3720 BA Bilthoven  
www.rivm.nl

mei 2017

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*