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

# *Veilig* in *verwachting*

## Vragen en antwoorden over zwangerschap & infecties

# Inhoudsopgave


**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

**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 verkeerds gegeten. Wat nu? 6

**Infecties tijdens het werk** 7
Hoe voorkom ik dat ik een infectie oploop door mijn werk? 7
Moet ik blijven werken als ik een verhoogde kans loop op infectie? 7

**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
Mag ik naar gebieden reizen waar het zikavirus heerst? 8

**Infecties in de kraamtijd** 8
Kind 8
Moeder 9

**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 10

**Infectieziekten om alert op te zijn** 11
Achtergrondinformatie 15
Meer informatie 15

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

# Infecties

## Waarom goed opletten?

Niet alle infecties kunt u voorkomen en niet alle infecties zijn gevaarlijk. Een verkoudheid kan bijvoorbeeld geen kwaad. Sommige infecties kunnen echter wel ernstige gevolgen hebben. Rodehond kan bijvoorbeeld afwijkingen bij het kind veroorzaken. Houd er daarnaast rekening mee dat infectieziekten ernstiger kunnen verlopen als u zwanger bent.

## Hoe loop ik een infectie op?

Bacteriën, virussen, parasieten of schimmels kunnen infectieziekten veroorzaken. U kunt deze ziekteverwekkers oplopen via bijvoorbeeld handcontact, hoesten, eten, seks of 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 een infectie heeft. Als u zwanger bent, neemt de verloskundige, huisarts of gynaecoloog tijdens het eerste bezoek bloed bij u af. Het bloed wordt getest op syfilis, hepatitis B en hiv. Als u één van deze ziekten heeft, wordt u behandeld. Zo wordt uw baby niet ziek.

## Mag ik medicijnen gebruiken?

Vertel uw arts (ook de tandarts) en apotheker altijd dat u zwanger bent. Sommige medicijnen mag u de eerste 14 tot 16 weken van de zwangerschap niet gebruiken, maar zijn later in de zwangerschap wel veilig. Andere middelen mag u niet rond de bevalling niet gebruiken. In de bijsluiter van alle medicijnen staat of u een middel veilig kunt gebruiken tijdens uw zwangerschap.

## Welke infecties kunnen problemen geven?

Sommige infecties vormen een gevaar voor het ongeboren kind, zoals rodehond, cytomegalievirus, mazelen, waterpokken en de vijfde ziekte (vlekjesziekten). Het is verstandig om na te gaan of u tegen rodehond en mazelen gevaccineerd bent en of u (als kind) al waterpokken heeft gehad.
Als u deze ziekten al heeft gehad of bent gevaccineerd tegen deze ziekten, dan hoeft u zich geen zorgen te maken als u contact heeft 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 (op eigen kosten) testen of u al de vijfde ziekte en cytomegalie heeft doorgemaakt en of u beschermd bent. Tegen deze ziektes is geen vaccinatie mogelijk.

## Moet ik opletten met kleine kinderen?

Let altijd 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). Heeft u als kind waterpokken gehad en bent u gevaccineerd tegen rodehond? Dan loopt u geen risico op deze ziekten. Werkt u met kleine kinderen en 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.

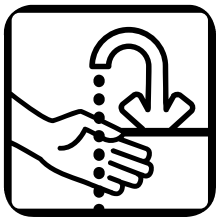
### Neem contact met de huisarts wanneer u:

- koorts heeft en erg ziek bent;
- kortademig bent;
- koude rillingen heeft;
- vlekken of blaasjes, die u niet eerder had, op meerdere plaatsen op het 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 infectieziekte heeft, dan kunt u vertellen of u koorts heeft (gehad).

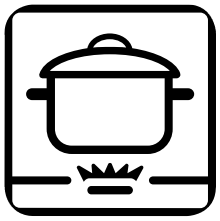
Bel uw verloskundige of gynaecoloog als u veel last heeft van harde buiken.

# Tips om een infectie tijdens de zwangerschap te voorkomen



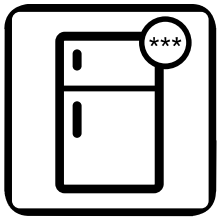
## Wassen

Was uw handen voor en na het bereiden van voedsel, na toiletbezoek, na het verschonen van luiers, nadat u dieren op een (kinder)boerderij heeft aangeraakt, na een bezoek aan de zandbak en na het 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 filet américain, ossenworst, ongepasteuriseerde melk en kaas die gemaakt is van rauwe melk (‘au lait cru’).

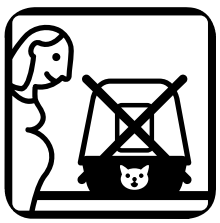



## Invriezen

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 parasiet *Toxoplasma gondii*.

## Vermijd contact met zand

Gebruik tuinhandschoenen als u in de tuin werkt. Vermijd contact met zand uit 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. Alleen van oudere kattenpoep (2 dagen of ouder) kunt u ziek worden.

# 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. Vaak leidt een infectie 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 voldoende drinkt als u last heeft van braken en diarree. Neem zo nodig een suiker-zoutoplossing (ORS) tegen uitdroging. Deze kunt u kopen bij de apotheek of drogist. Sommige ziekteverwekkers zijn wél gevaarlijk voor uw ongeboren kind. Bekende voorbeelden hiervan zijn *Toxoplasma* en *Listeria*. Daarom is het gedurende de hele zwangerschap verstandig om goed te letten op wat u eet.

## Hoe voorkom ik een voedselinfectie?

Eenvoudige maatregelen kunnen voorkomen dat voedselinfecties ontstaan.

### Kopen

- Let op de houdbaarheidsdatum.
- Volg de bereidings- en bewaaradviezen.
- Koop producten die er vers en gaaf uitzien.
- Pak in de winkel diepvriesproducten en producten die gekoeld bewaard moeten worden 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 een toiletbezoek, na het verschonen van luiers en na contact met dieren.
- Was groente en fruit onder stromend water, zeker wanneer u ze rauw eet.

### Scheiden

- Zorg dat klaargemaakt voedsel niet in contact komt met producten die nog rauw zijn.

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

- Gebruik verschillende snijplanken om rauw vlees en groenten te snijden.
- Was messen tussendoor af met afwasmiddel, of gebruik verschillende messen.

### Verhitten

- Verhit vlees, vis en schelpdieren tot het gaar is.
- 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 houdbaarheidsdatum.
- Zet producten die gekoeld moeten blijven na aankoop zo snel mogelijk in de koelkast (bij voorkeur 4 graden, maar zeker niet hoger dan 7 graden), tot vlak voor gebruik.
- Gaat u barbecueën of picknicken? Houd dan vlees en salades gekoeld en gescheiden.
- Laat kliekjes niet langer dan 2 uur buiten de koelkast staan.
- Laat bevroren eten 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. Kazen van gepasteuriseerde melk (au lait pasteurisé) kunt u eten.

- 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. Laat ook gefermenteerde worsten (cervelaatworst, chorizo, salami) liever staan.
- Verhit rauw vlees door en door of vries het in (ten minste 2 dagen bij -12 graden of lager). Zo doodt u eventuele ziekmakers zoals *Toxoplasma* gondii.
- 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. De parasiet zit ook in grond die door kattenpoep is verontreinigd en in rauw of onvoldoende gaar vlees. Toxoplasma kan niet tegen verhitting of tegen temperaturen onder de -12 graden. U kunt een infectie met *Toxoplasma* oplopen als u besmet vlees eet dat onvoldoende is verhit. Verhit daarom vlees altijd voldoende, of vries het ten minste 2 dagen bij -12 graden in voordat u het bereidt. Ook kunt u via ongewassen groente of fruit aarde binnenkrijgen waarin (onzichtbaar) kattenpoep met *Toxoplasma* zit. U merkt overigens weinig van de infectie. U kunt 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 ongepasteuriseerde 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 *Listeria*-infectie. Een infectie met deze bacterie kan echter leiden tot vroeggeboorte en sterfte van het ongeboren kind. Daarnaast kan uw kind ziek worden als het besmet raakt tijdens de geboorte.

## Ik heb per ongeluk iets verkeerds gegeten. Wat nu?

Neem contact op met uw huisarts als u zich ziek voelt of als u zich veel zorgen maakt. U hoeft zich echter geen zorgen te maken als u per ongeluk iets heeft gegeten of gedronken waar u achteraf over twijfelt. De kans dat u door één keer iets verkeerds te eten meteen een infectie oploopt is erg klein.

### Koorts

Koorts komt vaak voor bij infecties.
Wat is het risico? Hoge koorts kan weeën opwekken.
Wat kunt u doen? Neem bij koorts hoger dan 38,5 graden contact op met uw verloskundige, gynaecoloog of huisarts. Neem bij een temperatuur boven de 38,5 graden paracetamol om de koorts te verlagen. Gebruik geen aspirine of ibuprofen.

# Infecties tijdens het werk

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

U heeft 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 tijdens uw werk contact heeft met dieren, kleine kinderen of zieke mensen. Ook als u werkt met rioolwater, afval, in de groenvoorziening of als u veel buiten Europa reist is het verstandig uw werkgever snel te vertellen dat u zwanger bent of wilt worden. 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.deverloskundige.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 voor uw zwangerschap een oplossing zijn. U kunt voor meer informatie bij uw bedrijfsarts terecht. Mocht er sprake zijn van een reëel infectierisico en bent u niet beschermd? Dan mag uw werkgever u niet dwingen om door te werken. Uw werkgever kan dan vervangend werk aan u aanbieden.

# Infecties door dieren

## Kan ik ziek worden door contact met dieren?

Dieren dragen soms ziekteverwekkers bij zich. Een voorbeeld daarvan is Q-koorts door schapen en geiten. Contact met dieren brengt daarom een klein risico met zich mee. Was na contact met dieren altijd 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 doet, doe dit dan dagelijks – want de 'eitjes' van *Toxoplasma* zijn pas na een dag besmettelijk. Draag bij het verschonen latex-/vinyl-/rubberen 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.

## 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. Raak dieren, hooi, stro en mest bij voorkeur zo min mogelijk aan en was uw handen met zeep en veel water na contact met dieren. 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.

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

# Infecties op reis

## Kan ik gewoon reizen?

Als u zwanger bent, kunt u op reis gaan, mits u de juiste voorzorgsmaatregelen neemt. Win voldoende informatie in over uw bestemming en weeg het belang van de reis af tegen de risico's. De meeste vaccinaties (DTP, hepatitis A, hepatitis B, buiktyfus, meningitis, en rabiës) zijn veilig voor zwangere vrouwen. Dit geldt echter niet voor levende vaccins (gele koorts, capsules tegen buiktyfus en BMR). Deze worden niet gegeven tijdens de zwangerschap. Malaria verloopt ernstiger als u zwanger bent en er bestaat een verhoogde kans op een miskraam of het overlijden van uw ongeboren kind. Het is dus belangrijk dat u zich tijdens de zwangerschap goed beschermt tegen malaria. Sommige antimalariamiddelen mogen tijdens de zwangerschap echter niet gebruikt worden, overleg hierover met uw arts. Vermijd tijdens de zwangerschap ook gebieden zonder goede medische voorzieningen. Neem in ieder geval voor u op reis gaat contact op met een reizigersvaccinatiebureau. Soms zullen zij u adviseren om van uw reis af te zien. Adressen kunt u vinden op www.lcr.nl. U kunt ook bij de GGD of bij uw huisarts terecht.

## Mag ik naar gebieden reizen waar het zikavirus heerst?

Besmetting tijdens de zwangerschap met het zikavirus kan leiden tot hersenafwijkingen van het ongeboren kind. Niet-noodzakelijke reizen worden dan ook afgeraden aan zwangere vrouwen.

Er bestaat een kleine kans om het zikavirus via seksueel contact over te dragen. Om besmetting te voorkomen wordt aan mannen die in landen zijn geweest waar het zikavirus voorkomt, geadviseerd om gedurende twee maanden een condoom te gebruiken.
Kijk op www.rivm.nl/zikavirus voor een actuele lijst met landen waar het zikavirus voorkomt.

## Hoe kan ik infecties tijdens de reis voorkomen?

Laat u op tijd vaccineren, gebruik door het reizigersvaccinatie-bureau aangeraden medicijnen die volgens voorschrift en neem de maatregelen op pagina 3 in acht. Bescherm uzelf ook tegen muggen. Drink, vooral buiten Europa, alleen gekookt water of water uit een nog niet eerder geopende fles. Voor meer informatie kunt u terecht bij de GGD in uw regio of bij uw huisarts.

## Mag ik het insectenwerende middel DEET gebruiken op reis?

Tijdens de zwangerschap kunt u insectenwerende middelen gebruiken die maximaal 20% 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, uw 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 graden) kan ook op een infectie wijzen. Infecties bij pasgeboren baby's kunnen sneller en ernstiger verlopen dan bij oudere kinderen. Als u pasgeboren baby koorts heeft, moet u direct contact op nemen met uw huisarts of verloskundige.

**Beschermt borstvoeding tegen een infectie?**
Borstvoeding vergroot de afweer van de zuigeling, maar beschermt niet tegen alle infecties. Kinderen die borstvoeding krijgen, hebben minder kans op maagdarminfecties of een middenoorontsteking.
Ook vermoedt men dat borstvoeding het risico verlaagt op luchtweginfecties. In borstvoeding zitten antistoffen van de moeder die de baby beschermen.

## Moeder

**Hoe herken ik een infectie tijdens de kraamperiode?**
De kraamverzorgster en verloskundige controleren uw temperatuur, pols en vaginale afscheiding. Heeft u koorts en buikpijn en ruikt uw afscheiding onaangenaam, dan kan dat wijzen op een infectie van de baarmoeder. Hevige koude rillingen kunnen duiden op een ernstige ontsteking. Neem bij koorts direct 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 hivbesmetting 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. Heeft u een borstontsteking en daarnaast ook koorts? Neem dan contact op met uw huisarts.

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

# 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. 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 heeft 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 naar 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 de vaginale afscheiding toeneemt tijdens de zwangerschap. Heeft de afscheiding een afwijkende geur of kleur, of heeft u last van jeuk, pijn of een branderig gevoel, dan heeft u mogelijk een infectie. Neem in dat geval contact op met uw huisarts of gynaecoloog. U heeft dan mogelijk een gistinfectie of een bacteriële infectie.

## Gistinfectie (*'schimmelinfectie', 'candida'*)

Candida is geen soa, maar een onschuldig gist. De infectie is hinderlijk omdat deze meestal jeuk veroorzaakt, maar verder onschuldig. U kunt hiervoor bij uw drogist of apotheker een schimmeldodend middel kopen. Als u rond de bevalling een vaginale gistinfectie heeft, krijgt de baby

soms een gistinfectie in de mond (spruw). Maar ook in de weken erop kan een baby spruw krijgen. U herkent dit aan een witte aanslag in de mond van de baby. Neem hiervoor contact op met uw huisartsarts. Wanneer u borstvoeding geeft, moeten uw borsten in de meeste gevallen ook behandeld worden.

## Bacteriële vaginose

Bacteriële vaginose is geen soa, maar een verstoring van het bacteriële evenwicht in de vagina. U kunt last krijgen van lichtgroene afscheiding of een onaangename geur. Bacteriële vaginose kan spontaan verdwijnen of genezen na een behandeling. Deze verstoring kan (vaker) terugkomen.

# Vóór de zwangerschap

### Wat kan ik doen vóórdat ik zwanger ben?

Zoek uit of u de vaccinatie tegen bof, mazelen en rodehond (BMR) heeft gehad. Deze vaccinatie zit in het Rijksvaccinatieprogramma. Heeft 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 heeft 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, voor 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 de huisarts of bij de verloskundige.

# Infectieziekten om alert op te zijn

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

*Wat is het risico?*
Een onbehandelde blaasontsteking kan leiden tot nierbekkenontsteking. De kans dat dit gebeurt is groter tijdens een zwangerschap. Een nierbekkenontsteking kan vroeggeboorte veroorzaken.

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

**Chlamydia**
*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 heeft gelopen. De ziekte kan goed behandeld worden met antibiotica. Uw partner moet ook behandeld worden.

**Cytomegalovirus (CMV)**
Het cytomegalovirus 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%) kan het virus worden overgedragen op uw kind. Van de kinderen die een infectie hebben opgelopen tijdens de zwangerschap heeft 5 tot 10% meer of minder ernstige symptomen bij de geboorte. Bij 10 tot 15 % van de kinderen die gezond leken bij de geboorte, ontstaan in de eerste levensjaren alsnog symptomen zoals een motorische of mentale achterstand of doofheid.

*Wat kunt u doen?*
Was uw handen na contact met urine (luiers), bloed of speeksel om de kans op besmetting te verkleinen. Doe geen speen in uw mond en probeer het speeksel van andere kinderen te vermijden.

**Griep (influenza)**
Griep heeft een plotseling begin met snel oplopende koorts, koude rillingen, hoofdpijn en spierpijn. De koorts wordt vaak hoger dan 38.5 graden.

*Wat is het risico?*
Hoge koorts kan weeën opwekken (zie ‘koorts’ op pagina 6).

*Wat kunt u doen?*
Neem bij koorts hoger dan 38.5 graden contact op met de huisarts of uw behandelend gynaecoloog. Gebruik paracetamol tegen koorts en pijnklachten (gebruik geen aspirine of ibuprofen). U krijgt antibiotica als u naast de griep ook een bacteriële ontsteking aan uw luchtwegen heeft. Haalt u elk jaar een griepprik? Dan kunt u dit ook tijdens uw zwangerschap doen.

**Groep B-streptokokken (GBS)**
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-drager 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)**
Hepatitis B 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. Alle kinderen krijgen een vaccinatie tegen hepatitis B in het Rijksvaccinatieprogramma aangeboden. De eerste vaccinatie krijgen kinderen na 6-9 weken na de geboorte.

**Herpes (koortslip en genitale herpes)**
Het herpesvirus geeft kleine, besmettelijke blaasjes op de lip. Bij genitale herpes zitten de blaasjes op de geslachtsdelen. De blaasjes gaan vanzelf weer weg, maar komen met regelmaat terug.

*Wat is het risico?*
Een herpesinfectie kan ernstig verlopen bij een pasgeborene. U kunt uw kind besmetten als u voor het eerst een koortslip heeft of als u blaasjes rond de vagina heeft 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 heeft, probeer dan te voorkomen dat uw kind in direct contact komt met de actieve koortslip. Was daarnaast regelmatig uw handen. Als u ook voor de zwangerschap al vaker een koortslip had, 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**
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 heeft.

### Kinkhoest

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 heeft 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. U kunt zich in het laatste trimester ook laten vaccineren tegen kinkhoest. Uw baby is dan vanaf de geboorte enkele maanden beschermd tegen deze ziekte.

### 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.
Zie pagina 6.

### Mazelen

Mazelen zorgt voor rode vlekjes op het hele lichaam en hoge koorts en kan ernstige complicaties geven. Mazelen komt – sinds de invoering van de vaccinatie – in Nederland nog maar weinig voor.

*Wat is het risico?*

Mazelen tijdens de zwangerschap leidt in zeldzame gevallen tot een miskraam of vroeggeboorte. Bij een pasgeborene verloopt de ziekte 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 heeft u mazelen nooit gehad, vermijd dan contact met patiënten die mogelijk mazelen hebben. Raadpleeg uw huisarts bij mogelijk contact met een mazelenpatiënt.

### Rodehond (rubella)

Rodehond 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 heeft doorgemaakt. Rodehond komt – sinds de invoering van de vaccinatie – in Nederland nog maar zelden 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 zwangere vrouwen zijn beschermd door vaccinatie of doordat zij zelf rodehond hebben doorgemaakt. Heeft 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

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. Hierna kunnen ook op andere delen van het lichaam huidafwijkingen verschijnen.

*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 heeft, 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 (zie pagina 6).

### Vijfde ziekte

De 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

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 heeft (vanaf 5 dagen voor de geboorte tot 2 dagen erna ), kan de baby ernstig ziek worden. Daarnaast hebben zwangere vrouwen een verhoogde kans op een ernstige longontsteking.

*Wat kunt u doen?*

Als u ooit waterpokken heeft gehad, dan bent u beschermd. Weet u niet zeker of u ooit waterpokken had, dan kunt u dit door de huis- of bedrijfsarts laten controleren. Als u niet beschermd bent en u door uw werk een verhoogd risico op blootstelling loopt (bijvoorbeeld omdat u met kinderen werkt), overweeg dan om u voor 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 heeft gehad met iemand met waterpokken of gordelroos.

### Zikakoorts

Het zikavirus wordt verspreid door de gelekoortsmug of denguemug. Deze mug komt niet van nature voor in Nederland. De ziekte verloopt meestal vrij mild. Wel zijn er steeds meer wetenschappelijke bewijzen dat een infectie tijdens de zwangerschap schadelijk kan zijn voor het ongeboren kind.

*Wat is het risico?*

Het zikavirus kan leiden tot hersenafwijkingen van het ongeboren kind.

*Wat kunt u doen?*

Niet-noodzakelijke reizen naar gebieden waar het zikavirus heerst worden afgeraden aan zwangere vrouwen. Er bestaat een kleine kans om het zikavirus via seksueel contact over te dragen. Om besmetting te voorkomen wordt aan mannen die in landen zijn geweest waar het zikavirus voorkomt, geadviseerd om gedurende twee maanden een condoom te gebruiken.

# 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: www.rivm.nl/infectieziekten
- informatie over infectieziekten en zwangerschap: www.rivm.nl/zwangerschapeninfecties
- 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.onehealth.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 en www.deverloskundige.nl
- Het Nederlands Huisartsen Genootschap, voor informatie over ziekten en hun behandeling: http://nhg.artsennet.nl
- Het expertisecentrum voor hiv/aids en andere soa's: www.soaaids.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
- Brochure 'Zwangerschap: Veilig werken en verlof' van het ministerie SZW. Voor meer informatie en een gratis exemplaar van de folder bel 0800-8051, of kijk op www.szw.nl > 'onderwerpen' > 'Zwanger en werken' of op 'Zwangerschaps- en bevallingsverlof'.
- 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: www.nvab.artsennet.nl
- Het Landelijk Centrum Hygiëne en Veiligheid, voor hygiënemaatregelen op de peuterspeelzaal, kinderopvang en scholen: www.ggdkennisnet.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 Reizigersadvisering 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.

U kunt ook kijken op www.rivm.nl/zwangerschapeninfectieziekten.

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

009672