

Infecties tijdens de zwangerschap



▶ **WAT IS TOXOPLASMOSE?**

↳ **WAT IS HET CYTOMEGALOVIRUS?**

↳ **WAT IS LISTERIOSIS?**

↳ **GRIEP: WAT KUNT U DOEN?**

↳ **WINDPOKKEN: WAT KUNT U DOEN?**

Welke infecties zijn mogelijk tijdens uw zwangerschap?

Hoe gebeurt een besmetting?

En welke maatregelen kunt u nemen om deze infecties te voorkomen?

Wat is toxoplasmose?

Toxoplasma gondii is een parasiet die katten, varkens, konijnen en schapen kan besmetten. Toxoplasmose verspreidt zich via de stoelgang van deze dieren, maar ook via het eten van hun vlees.

Slechts eenmaal in de zwangerschap, bij de eerste bloedafname, worden de antistoffen voor toxoplasmose in het bloed bepaald. Indien u geen antistoffen hebt, bent u niet beschermd en moet u maatregelen nemen om toxoplasmose te voorkomen.

Bij besmetting tijdens de zwangerschap kan de foetus alleen besmet geraken als er een overdracht is van de moeder op de foetus. Het risico op overdracht in het eerste trimester is laag: ongeveer 6% rond de tiende week. Dit risico stijgt met de zwangerschapsduur tot 80% als de infectie in de 38e week plaatsvindt.

De meeste kinderen met toxoplasmose tijdens de zwangerschap evolueren normaal, maar 2% overlijdt en één op zes kinderen heeft hersen- of oogletsels.

WAT KUNT U DOEN OM TOXOPLASMOSE TE VOORKOMEN?

- ▶ Eet enkel goed doorbakken vlees of vlees dat vooraf werd diepgevroren tot -20°C gedurende drie dagen. Vermijd gerookte vleeswaren (bijvoorbeeld salami).
- ▶ Was groenten en fruit steeds voor u ze eet.
- ▶ Was uw handen na contact met rauw vlees of ongewassen groenten en fruit, en reinig het keukenblad grondig. Raak mond en ogen niet aan.
- ▶ Draag wegwerphandschoenen bij tuinwerk.
- ▶ Vermijd contact met mogelijk door katten-uitwerpselen besmet materiaal en vermijd contact met een kattenbak die meer dan 24 uur in gebruik is. Draag handschoenen en reinig regelmatig de kattenbak met kokend water gedurende vijf minuten. Of laat de kattenbak reinigen.
- ▶ Vermijd contact met een niet-afgedekte zandbak.

Infecties tijdens de zwangerschap

Wat is het cytomegalovirus?

Besmetting met het cytomegalovirus gebeurt via spekseldruppeltjes in de lucht en veroorzaakt een luchtweginfectie.

Naarmate u ouder wordt, stijgt de kans dat u het cytomegalovirus in uw lichaam hebt (zonder hinder).

Een besmetting tijdens de zwangerschap kan optreden door een allereerste infectie, ofwel door een herinfectie of een reactivatie van het al aanwezige virus. In al deze gevallen is er kans op besmetting van de foetus.

Er bestaat geen enkele test die het risico op ziekte bij de foetus kan voorspellen.

WAT KUNT U DOEN OM BESMETTING TE VOORKOMEN?

Besmetting met het cytomegalovirus kunt u nooit helemaal vermijden. Maar het risico kan wel beperkt worden: was uw handen na het verschonen van luiers en na in aanraking te zijn gekomen met slijmen van kinderen. Gebruik ook geen bestek van kinderen.

Wat is listeriosis?

Ongeveer 12 op 100 000 zwangere vrouwen maken een Listeria-infectie door. Een besmetting gebeurt via de voeding door de bacterie *Listeria monocytogenes*. U krijgt last van een griepachtig gevoel. De mogelijke gevolgen van deze besmetting tijdens de zwangerschap zijn een miskraam, doodgeboorte en soms een ernstige ziekte van de pasgeborene. Listeria wordt gedood door pasteurisatie en koken.

WAT KUNT U DOEN OM EEN LISTERIA-INFECTIE TE VOORKOMEN?

- ▶ Listeria komt voor in rauwe producten (vlees/vis, melk, groenten). Drink dus liever geen rauwe melk of eet bij voorkeur geen kazen gemaakt van rauwe melk, gerookte charcuterie, koude producten van de delicatessenafdeling, voorverpakte hotdogs enzovoort.
- ▶ Vermijd zachte kazen en (Franse) schimmelkazen (feta, brie, camembert, roquefort, gorgonzola), tenzij op de verpakking staat vermeld dat ze van gepasteuriseerde melk zijn gemaakt.
- ▶ Vermijd ook patés (tenzij in blik), rauwe of gerookte vis zoals zalm, forel, kabeljauw, tonijn of makreel (in blik mag wel), zeevruchten (tenzij nadien gekookt), oesters, surimi enzovoort.
- ▶ Kook rauwe, dierlijke producten goed door en was rauwe groenten grondig.
- ▶ Voorverpakte charcuterie zoals hesp heeft de voorkeur.

Griep: wat kunt u doen?

Besmetting door het griepvirus geeft hoge koorts, wat tijdens de zwangerschap te vermijden is.

Laat u vaccineren tegen griep. Vaccinatie geeft geen enkel verhoogd risico bij zwangere vrouwen, ook niet tijdens het eerste trimester.

Windpokken: wat kunt u doen?

De meeste vrouwen (90%) hebben windpokken in de kindertijd doorgemaakt en zijn hiervoor dus immuun. Een contact op zich is nog geen reden tot ongerustheid. Als u in het eerste trimester van de zwangerschap zelf windpokken doormaakt, heeft de foetus een kans van 2% op een afwijking.

Wie vroeger zeker geen windpokken heeft doorgemaakt, vermijdt beter contact met kinderen met windpokken.

Deze informatie is bedoeld als ondersteuning van een raadpleging bij de huisarts en vervangt de raadpleging niet. De tekst gaat ervan uit dat de patiënt door de huisarts is gezien en dat de informatie is besproken. De adviezen gelden alleen voor mensen bij wie de diagnose is gesteld. Een gezondheidssituatie kan anders zijn dan in de tekst wordt beschreven.