



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

# Voorkom infecties, uitgerekend nu!

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.

[www.rivm.nl/zwangerschapeninfecties](http://www.rivm.nl/zwangerschapeninfecties)



## 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 een paar die vooral tijdens de zwangerschap

problemen kunnen veroorzaken. De belangrijkste zijn:

**Listeria** is een bacterie die kan zitten in rauwe, onpasteuriseerde 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.

**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 schelpdieren tot ze goed gaar zijn en eet geen vleeswaren die maakt zijn van rauw vlees, zoals ossenworst en filet américain. Neem geen rauwe, ongepasteuriseerde melk en kaas die gemaakt is van rauwe melk ('au lait cru'). Zorg verder voor een koude, schone 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 dan het dagelijks -want de 'eitjes' van Toxoplasma zijn pas na één dag gevaarlijk- en gebruik dan handschoenen. Vermijd direct contact met geiten en schapen die net jongen hebben gekregen en was uw handen nadat u dieren op een (kinder)boerderij hebt aangeraakt.

## 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, huisarts of gynaecoloog als u veel last hebt van harde buiken.

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

## 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.

---

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met:

Dit is een uitgave van:  
**Rijksinstituut voor Volksgezondheid  
en Milieu**

Postbus 1 | 3720 BA Bilthoven  
[www.rivm.nl](http://www.rivm.nl)

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 de inhoud van deze informatie kunnen geen rechten worden ontleend.*