

Ik ben zwanger. Wat kan ik doen om geen infecties te krijgen?

I am pregnant. What can I do to not get infections?

U bent zwanger. Het is daarom belangrijk dat u goed voor uzelf en uw ongeboren kind zorgt. U moet infecties voorkomen. Sommige infecties zijn slecht voor u en uw ongeboren kind.

Maak een afspraak met een verloskundige.

Als u zwanger bent is het belangrijk om snel een afspraak te maken met de verloskundige. Een verloskundige helpt zwangere vrouwen. Zij kan u alles vertellen over infecties en waar u op moet letten. Veel vrouwen maken een afspraak tussen de 8 en 10 weken van de zwangerschap.

Wat is een infectie?

Een infectie betekent dat u koorts of andere klachten krijgt van bijvoorbeeld een bacterie. Sommige infecties kunnen tijdens de zwangerschap problemen geven.



You are pregnant. It is therefore important that you take good care of yourself and your unborn child. You must prevent infections. Some infections are bad for you and your unborn child.

Make an appointment with an obstetrician.

If you are pregnant, it is important to make an appointment with the obstetrician right away. An obstetrician helps pregnant women. She can tell you all about infections and what to look out for. Many women make an appointment between 8 and 10 weeks of pregnancy.

What is an infection?

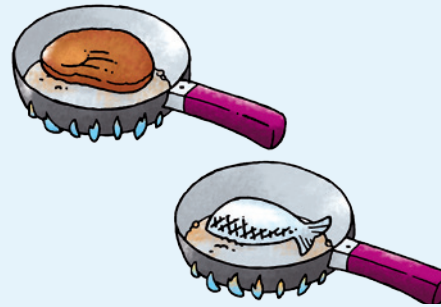
An infection means you develop a fever or other symptoms from, for example, bacteria. Some infections can cause problems during pregnancy.

Wat kan ik doen om **geen** infecties te krijgen als ik zwanger ben?

Let op met eten en drinken:

- 1** Kook of bak vlees en vis tot ze goed gaar zijn. Alle bacteriën gaan dan dood.
- 2** Drinkt u melk? Drink gepasteuriseerde melk uit de supermarkt. Drink **geen** rauwe melk. Hier kan een bacterie in zitten. De bacterie kan u en uw baby ziek maken.
- 3** Eet u kaas? Eet kaas van gepasteuriseerde melk. Eet **geen** kaas van rauwe melk. Niet alle kaas uit de supermarkt is gepasteuriseerd. Weet u het niet zeker? Vraag het als u de kaas koopt of kijk op het etiket.
- 4** Was fruit en groente altijd onder de kraan, onder stromend water. Ook als er op het etiket staat dat de sla al gewassen is.

1



2

gepasteuriseerd



3



rauwe melk
au lait cru



4

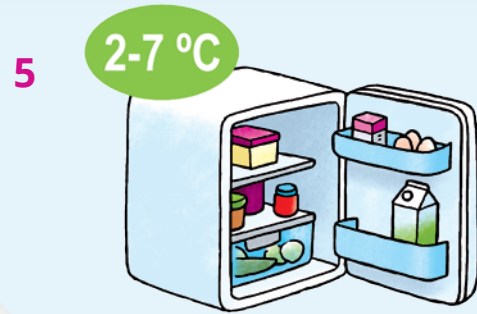


What can I do to **not** get infections when I am pregnant?

Be careful with food and drink:

- 1** Cook or fry meat and fish until well done. This kills all bacteria.
- 2** Do you drink milk? Drink pasteurised milk from the supermarket. Do **not** drink raw milk. This could contain bacteria. The bacteria could make you and your baby sick.
- 3** Do you eat cheese? Eat cheese from pasteurised milk. Do **not** eat cheese from raw milk. Not all cheese from the supermarket is pasteurised. If you are not sure, ask when you buy the cheese or look at the label.
- 4** Always wash fruit and vegetables under the tap, under running water, even if the label says that the lettuce has already been washed.

- 5** Maak uw koelkast goed schoon.
Zet de temperatuur op 2-7 graden.



- 5** Clean your refrigerator properly.
Set the temperature to 2-7 degrees.

Heeft u katten?

- 6** Maak de kattenbak niet zelf schoon.



Do you have cats?

- 6** Do not clean the litter box yourself.

Werkt u in de tuin?

- 7** Gebruik handschoenen als u in de tuin werkt.



Do you work in the garden?

- 7** Use gloves when working in the garden.

Gaat u wel eens met uw kinderen naar een zandbak?

- 8** Pak het zand niet met uw handen.



Do you ever go to a sandpit with your children?

- 8** Do not pick up the sand with your hands.

Infecties tijdens de zwangerschap

Heeft u waterpokken?

Waterpokken wordt veroorzaakt door een virus. Waterpokken tijdens de zwangerschap is gevaarlijk. U kunt heel ziek worden en een miskraam krijgen. In Nederland komt waterpokken bij kinderen veel voor. Voor kinderen is het meestal niet gevaarlijk. U kunt deze ziekte gemakkelijk krijgen van anderen. Van waterpokken krijgt u blaasjes op uw hele lichaam.

Wat moet u doen?

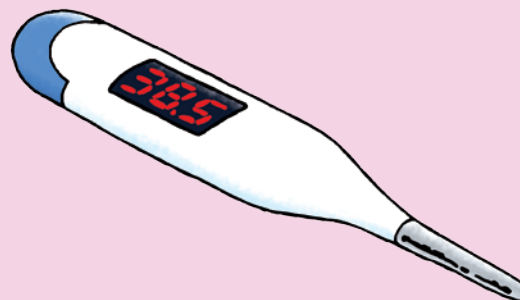
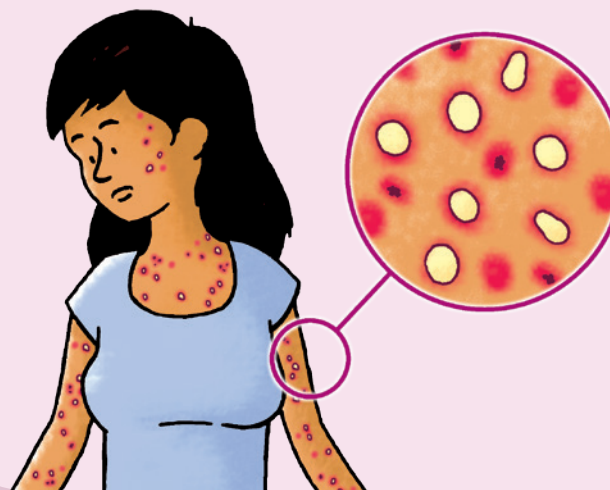
U kunt maar 1 keer in uw leven waterpokken krijgen. Bent u zwanger en weet u niet zeker of u waterpokken heeft gehad? Bespreek dit met uw huisarts of verloskundige.

Ga direct naar de huisarts wanneer u:

- blaasjes op uw lichaam heeft.
- koorts heeft hoger dan 38.5 graden.

Ga ook naar de huisarts als u contact heeft gehad met een besmet persoon en u:

- (mogelijk) niet bent gevaccineerd.
- als kind geen waterpokken heeft gehad.



Infections during pregnancy

Do you have chickenpox?

Chickenpox is caused by a virus. Chickenpox during pregnancy is dangerous. You can become very ill and have a miscarriage. In the Netherlands, chickenpox is common in children. It is usually not dangerous for children. You can easily get this disease from others. Chickenpox gives you blisters over your entire body.

What should you do?

You can only get chickenpox once in your life. If you are pregnant and are unsure whether you have had chickenpox then discuss this with your GP or obstetrician.

Go directly to the GP if you:

- have blisters on your body.
- have a fever above 38.5 degrees.

Also go to the GP if you have had contact with an infected person and you:

- have (possibly) not been vaccinated.
- didn't have chickenpox as a child.

Heeft u Rubella (Rodehond)?

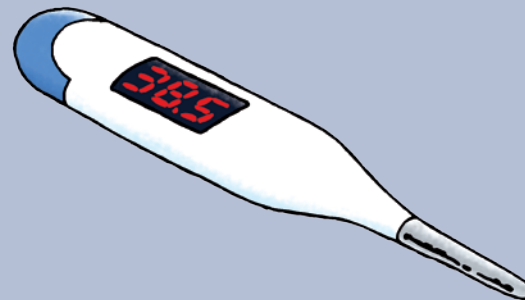
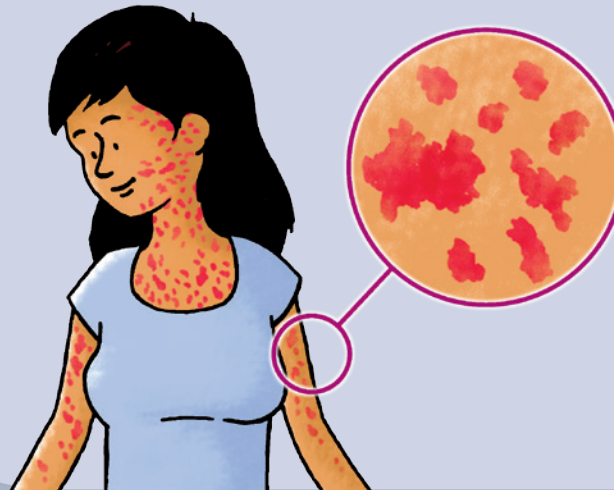
Rubella wordt veroorzaakt door een virus. Rubella is tijdens de zwangerschap heel gevaarlijk voor de baby. Rubella kan leiden tot een miskraam of aangeboren afwijkingen bij uw baby.

De kans is groot dat u in uw geboorteland **geen** vaccinatie heeft gekregen voor Rubella. In Nederland komt Rubella niet veel voor. Dit komt omdat de meeste mensen gevaccineerd zijn. Van Rubella krijgt u vaak rode vlekken op uw lichaam en koorts.

Wat moet u doen?

Ga **direct** naar uw huisarts als u:

- denkt dat u Rubella heeft gekregen van iemand.
- vlekken krijgt op uw lichaam.
- koorts heeft hoger dan 38.5 graden.



Do you have Rubella (Rodehond)?

Rubella is caused by a virus. Rubella is very dangerous for the baby during pregnancy. Rubella can lead to a miscarriage or birth defects in your baby.

There is a good chance that you were **not** vaccinated against Rubella in your country of birth. Rubella is not common in the Netherlands. This is because most people are vaccinated. Rubella often means you get red spots on your body and a fever.

What should you do?

Go **directly** to your GP if you:

- think you have caught Rubella from someone.
- get spots on your body.
- have a fever above 38.5 degrees.

Heeft u een blaasontsteking?

Blaasontstekingen komen veel voor in de zwangerschap. Als u niets doet als u een blaasontsteking heeft kan uw kindje te vroeg geboren worden. Bij een blaasontsteking

- doet het plassen pijn, het geeft een branderig gevoel. U kunt ook pijn in de onderbuik of rug hebben.
- is uw urine soms donker en het lijkt of er iets in zit.
- heeft u het gevoel dat u vaak moet plassen en als u plast is het weinig.

Wat moet u doen?

Weet u niet zeker of u een blaasontsteking heeft? Breng dan een potje urine voor controle naar de huisarts. Vertel het ook aan uw verloskundige.

Kinkhoest

Uw pasgeboren kind kan kinkhoest krijgen. Daarom is het goed om een vaccinatie te vragen als u nog zwanger bent, tussen de 28 en 32 weken. Dan kan uw kind in de eerste maanden van zijn leven geen kinkhoest krijgen. Ga daarvoor naar de GGD of de huisarts.



Do you have a bladder infection?

Bladder infections are common in pregnancy. If you have a bladder infection and do nothing, your baby may be born prematurely. In the case of a bladder infection

- urinating is painful and has a burning sensation. You may also have pain in the lower abdomen or back.
- your urine is dark and looks like it has something in it.
- you have the feeling that you need to urinate, but when you do there's very little urine.

What should you do?

If you're not sure whether you have a bladder infection, then take a urine sample to the GP for checking. Tell your obstetrician too.

Whooping cough

Your newborn child may develop whooping cough. That is why it is good to ask for a vaccination while you are still pregnant, between 28 and 32 weeks. Then your child cannot get whooping cough in the first months of his life. Go to the GGD or the GP.



Andere infecties, bij de bevalling en daarna

Heeft u een MRSA bacterie?

U krijgt een test op MRSA als u:

- in de afgelopen 2 maanden in een buitenlands ziekenhuis heeft gelegen.
- korter dan 2 maanden geleden in een asielzoekerscentrum (AZC) heeft gewoond.

Als u MRSA in uw lichaam heeft dan moet u in een aparte kamer (isolatiekamer) van het ziekenhuis bevallen. U ligt hier alleen. Het ziekenhuis personeel draagt een masker, schort, handschoenen en een muts. Het ziekenhuis wil niet dat de bacterie bij zieke mensen komt. MRSA is niet gevaarlijk voor uw baby.

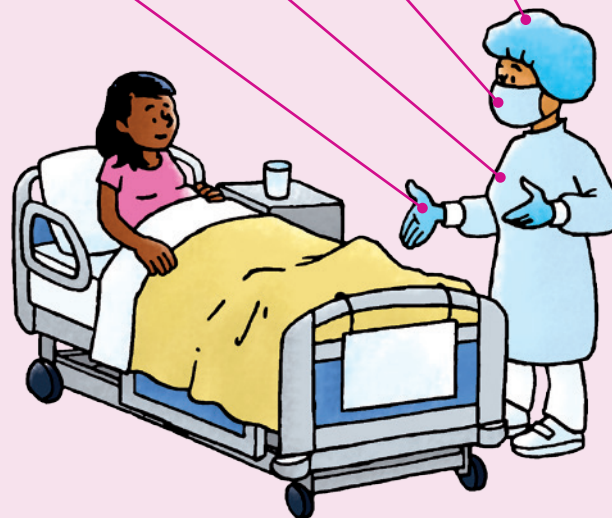
Heeft u een koortslip?

Heeft u een koortslip, een blaasje op uw lip?

Zorg dan voor **geen** contact tussen uw baby en uw lippen. Geef geen kusjes. Was ook uw handen een paar keer per dag. Als er wel contact is tussen uw lippen en uw kind, kan uw kind heel ziek worden.

Ook gezinsleden of kraamvisite met een koortslip mogen geen kusjes geven en moeten hun handen wassen voor ze de baby aanraken.

handschoenen, schort, masker, muts



Other infections, during delivery and afterwards

Do you have an MRSA bacterium?

You will be tested for MRSA if you:

- have been in a hospital abroad in the last 2 months.
- lived in an asylum seekers' centre (AZC) less than 2 months ago.

If you have MRSA, then you must give birth in a separate room (isolation room) in the hospital. You will be alone here. The hospital staff will wear a mask, a gown, gloves and a cap. The hospital does not want to pass the bacteria on to sick people. MRSA is not dangerous for your baby.

Do you have a cold sore?

Do you have a cold sore, a blister on your lip?

Make sure there is **no** contact between your baby and your lips. No kisses. Wash your hands a few times a day. If there is contact between your lips and your child, your child may become very ill.

Family members or maternity visitors with a cold sore should also not give kisses and should wash their hands before they touch the baby.



Contactgegevens

februari 2018

Kennisdelingsprogramma Gezondheid Statushouders

