

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

Je suis enceinte. Qu'est ce que je dois faire pour éviter les 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.



Vous êtes enceinte. Il est dès lors important que vous preniez soin de vous et de votre futur enfant. Vous devez éviter les infections. Certaines infections sont mauvais pour vous et votre fœtus.

Prenez rendez-vous avec un(e) obstétricien(ne).

Si vous êtes enceinte, il est important de prendre rapidement rendez-vous avec l'obstétricien(ne). Un(e) obstétricien(ne) est là pour aider les femmes enceintes. Il/elle pourra tout vous dire sur les infections et ce à quoi vous devez être attentive. De nombreuses femmes prennent rendez-vous dans la période entre 8 à 10 semaines de grossesse.

Qu'est-ce qu'une infection ?

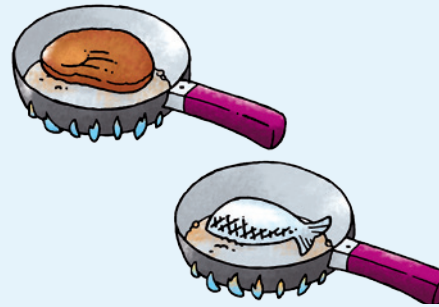
Une infection signifie que vous avez de la fièvre ou d'autres symptômes en raison par exemple d'une bactérie. Certaines infections peuvent occasionner des problèmes pendant la grossesse.

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



Que puis-je faire pour ne **pas** avoir d'infections lorsque je suis enceinte ?

Faites attention à ce que vous mangez et buvez :

- 1 Faites cuire ou rôtir votre viande ou poisson jusqu'à ce qu'elle/il soit bien cuit(e). Toutes les bactéries auront alors été éliminées.
- 2 Vous buvez du lait ? Buvez du lait pasteurisé du supermarché. Ne buvez **pas** de lait cru. Il est possible d'y trouver une bactérie. La bactérie peut faire tomber malade votre bébé.
- 3 Vous mangez du fromage ? Consommez du fromage au lait pasteurisé. Ne consommez **pas** de fromage au lait cru. Les fromages du supermarché ne sont pas nécessairement pasteurisés. Vous avez un doute ? Demandez-le quand vous achetez du fromage ou regardez sur l'étiquette.
- 4 Lavez toujours les fruits et légumes sous l'eau courante du robinet. Même si l'étiquette mentionne que la salade a déjà été lavée.

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



- 5** Nettoyez bien votre réfrigérateur.
Positionnez la température sur 2-7 degrés.

Vous avez des chats ?

- 6** Ne nettoyez pas vous-même la litière.

Vous travaillez au jardin ?

- 7** Utilisez des gants lorsque vous travaillez dans le jardin.

Vous emmenez parfois vos enfants jouer au bac à sable ?

- 8** Ne touchez pas le sable avec vos mains.

Heeft u katten?

- 6** Maak de kattenbak niet zelf schoon.

6



Werkt u in de tuin?

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

7



Gaat u wel eens met uw kinderen naar een zandbak?

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

8



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?

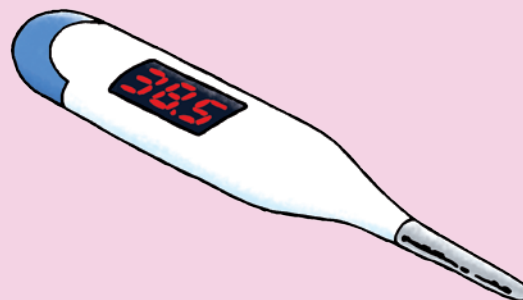
U kunt maar 1 keer in uw leven waterpokken krijgen. Bent u zwanger en weet u niet zeker of u waterpokken heeft gehad? Bespreek dit met uw huisarts of verloskundige.

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 pendant la grossesse

Vous avez la varicelle ?

La varicelle est causée par un virus. Avoir la varicelle pendant la grossesse peut s'avérer dangereux. Vous risquez d'être très malade et de faire une fausse couche. Aux Pays-Bas, la varicelle se présente souvent chez les enfants. Elle ne comporte généralement pas de risques pour les enfants. Cette maladie est très contagieuse. La varicelle se manifeste par des vésicules sur tout le corps.

Que devez-vous faire ?

Vous ne pouvez avoir la varicelle qu'une seule fois dans votre vie. Vous êtes enceinte et vous ne savez pas exactement si vous avez déjà eu la varicelle ? Parlez-en à votre médecin ou obstétricien(ne).

Rendez-vous immédiatement chez le médecin si :

- vous constatez la présence de vésicules sur votre corps.
- votre température est supérieure à 38,5 degrés.

Rendez-vous également chez le médecin si vous avez été en contact avec une personne contaminée et que vous :

- n'êtes (probablement) pas vaccinée.
- si vous n'avez pas eu la varicelle lorsque vous étiez enfant.

Heeft u Rubella (Rodehond)?

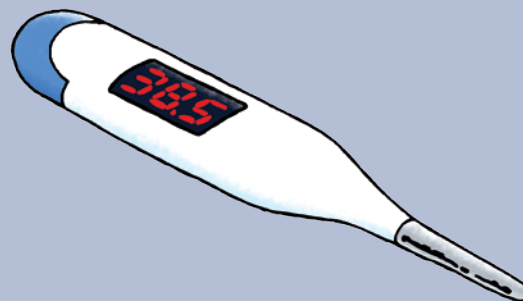
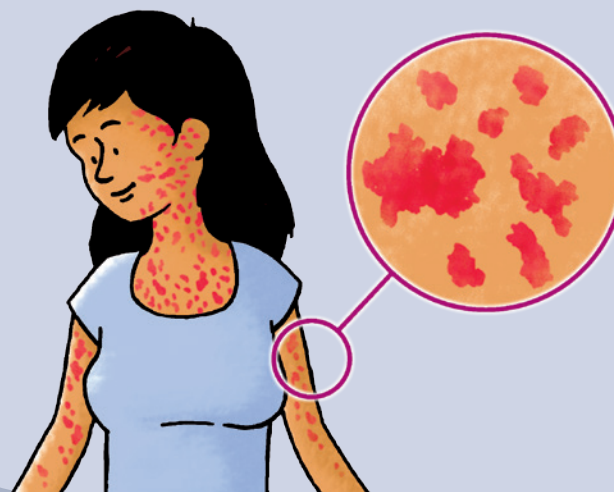
Rubella wordt veroorzaakt door een virus. Rubella is tijdens de zwangerschap heel gevaarlijk voor de baby. Rubella kan leiden tot een miskraam of aangeboren afwijkingen bij uw baby.

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.

**Vous avez la rubéole ?**

La rubéole est causée par un virus. Avoir la rubéole pendant la grossesse peut s'avérer dangereux pour le bébé. La rubéole peut mener à une fausse couche ou des malformations congénitales chez votre bébé.

Il est fort probable que dans votre pays d'origine, vous n'avez **pas** été vaccinée contre la rubéole. Aux Pays-Bas, la rubéole ne se présente pas souvent. Ceci est dû au fait que la plupart des gens sont vaccinés. La rubéole se manifeste souvent par des taches rouges sur votre corps et de la fièvre.

Que devez-vous faire ?

Rendez-vous **immédiatement** chez votre médecin si :

- vous pensez que quelqu'un vous a transmis la rubéole.
- des taches apparaissent sur votre corps.
- votre température est supérieure à 38,5 degrés.

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.



Vous avez une cystite ?

Les cystites sont courantes pendant la grossesse. Si vous ne faites rien en cas de cystite, votre enfant pourrait naître prématurément. En cas de cystite

- uriner s'avère douloureux et vous procure une sensation de brûlure. Vous pourriez aussi avoir des douleurs dans le bas du ventre ou du dos.
- votre urine sera parfois plus foncée ou il semblera qu'elle contient quelque chose.
- vous aurez la sensation de devoir uriner mais vous n'urinez qu'en très petite quantité.

Que devez-vous faire ?

Vous n'êtes pas certaine d'avoir une cystite ? Emportez alors un petit pot d'urine chez le médecin pour la faire contrôler. Parlez-en également avec votre obstétricien(ne).

Coqueluche

Votre nouveau-né pourrait être contaminé par la coqueluche. Il est dès lors bon de demander une vaccination quand vous êtes encore enceinte, entre la semaine 28 et la semaine 32 de grossesse. Votre enfant ne pourra alors pas avoir la coqueluche pendant les premiers mois de sa vie.

Pour ce faire, rendez-vous au GGD (Service de santé communal néerlandais) ou chez le médecin.

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.

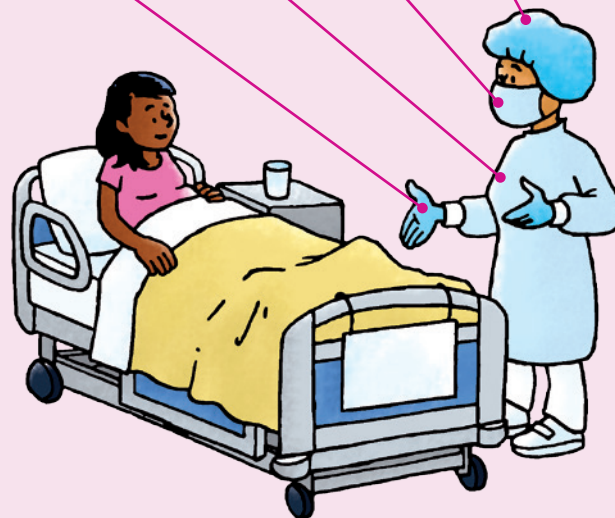
Heeft u een koortslip?

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



Les autres infections, au moment de l'accouchement et après

Vous êtes contaminé(e) par la bactérie du SARM ?

On vous fera un examen de dépistage du SARM si :

- dans les 2 derniers mois, vous avez été hospitalisée dans un hôpital à l'étranger.
- vous avez habité il y a moins de 2 mois dans un centre pour demandeurs d'asile (AZC).

Si vous avez le SARM, vous devrez accoucher dans une chambre séparée (chambre d'isolement) de l'hôpital. Vous y serez seule. Le personnel hospitalier portera alors un masque, une blouse, des gants et un bonnet. L'hôpital veut éviter que la bactérie ne contamine d'autres patients. Le SARM ne comporte pas de risque pour votre bébé.

Vous avez un bouton de fièvre ?

Vous avez un bouton de fièvre, une vésicule sur votre lèvre ?

Veillez alors à ce que votre bébé n'ait **pas** de contact avec vos lèvres. Ne l'embrassez pas. Veillez aussi à vous laver les mains plusieurs fois par jour. S'il y a contact entre vos lèvres et votre enfant, celui-ci pourra être très malade. Les membres de la famille ou les visiteurs qui viennent vous voir après votre accouchement ne peuvent en aucun cas vous embrasser et doivent laver leurs mains avant de toucher le bébé.



Contactgegevens

februari 2018

Kennisdelingsprogramma Gezondheid Statushouders

