

IV

INFECTIES

Infecties zijn vaak onschuldig. Maar niet altijd. Sommige ongenode gasten kunnen de ongeboren vrucht aantasten. Daarom zijn voorzorgsmaatregelen nuttig, soms al voor de zwangerschap. Dat geldt ook voor seksueel overdraagbare aandoeningen (SOA's). Die zijn vervelend. Voor iedereen, maar in het bijzonder voor wie zwanger wil worden. Sommige kunnen de baby schade berokkenen, zoals syfilis. Er zijn er ook die de vruchtbaarheid kunnen aantasten, zoals Chlamydia trachomatis. Zwanger worden speelt zich af in de intieme regionen van je lichaam. Een geslachtsziekte ook. Een voorgenomen zwangerschap is daarom een goede gelegenheid om extra alert te zijn op SOA's.

- ▶ De bevruchting. De eicel ligt in de eileider, omringd door zaadcellen. Ze maken de sponsachtige eierschaal week zodat zo meteen één van de zaadcellen kan binnendringen. De foto is genomen door scanningelektronenmicroscopie en later ingekleurd. Foto: K.H. Kjeldsen/Science Photo Library.

9

KWALIJKE ZIEKTEKIEMEN

Rodehond, toxoplasmose en listeriose zijn voor gezonde kinderen en volwassenen tamelijk onschuldige ziektekiemen. Zo niet voor ongeboren baby's. Die kunnen er ernstige afwijkingen aan overhouden. In de aanloop naar de zwangerschap is het goed om al voorzorgsmaatregelen te nemen.

RODEHOND

Rodehond is een virusziekte die, voordat er massaal tegen werd ingeënt, op de kinderleeftijd veel voorkwam. Kinderen kregen er dikke klieren, koorts en rode vlekjes van. Verder was de ziekte onschuldig. Maar als zwangere vrouwen ermee in aanraking komen, kan het virus gevaarlijk zijn. Het kan aangeboren afwijkingen veroorzaken bij het ongeboren kind. Het bekendste voorbeeld daarvan is prinses Christina, die voor haar geboorte een oogafwijking heeft opgelopen doordat haar moeder, koningin-moeder Juliana, tijdens de zwangerschap rodehond opliep.

Om infecties in de zwangerschap te voorkomen, worden sinds 1974 alle meisjes op elfjarige leeftijd ingeënt tegen rodehond. En vanaf 1987 worden alle kinderen op de leeftijd van veertien maanden tegen

AANRADER

- Ben je niet ingeënt tegen rodehond, bijvoorbeeld omdat je in je kindertijd in het buitenland verbleef of omdat je ouders religieuze bezwaren hadden, laat dan via de huisarts uitzoeken of je voldoende antistoffen hebt. Als je het niet zeker weet, kijk dan in je inentingsboekje. Wie geen antistoffen heeft, kan zich laten inenten. Daarna is het raadzaam om drie maanden te wachten met zwanger worden.

- ◀ De bevruchting. Talrijke zaadcellen drommen samen op de oppervlakte van de eicel, de zona pellucida. Zodra de eierschaal week genoeg is, kan één ervan de eicel binnendringen. De foto is genomen door scanningelektronenmicroscopie en later ingekleurd. Foto: Dr. Yorgos Nikas/Science Photo Library.

AANRADER

- Als je niet zeker weet of je antistoffen hebt, neem dan vanaf het moment dat je zwanger bent de volgende voorzorgsmaatregelen:
- Eet vlees alleen als het door en door gaar is, of ingevroren is geweest bij een temperatuur van -20°C. Mijd broodbeleg van rauw vlees zoals chorizo, ossenworst, filet americain, biefstuk, tartar en rauwe rosbeef.
- Draag handschoenen bij het werk in de tuin.
- Was groenten goed, vooral als je ze rauw eet. Er kan besmette aarde aan zitten.
- Laat bij voorkeur een ander de kattenbak schoonmaken. Kan dat niet, draag dan handschoenen. Verschoon de kattenbak elke dag, om te voorkomen dat de parasiet in de kattenbak actief wordt.

de ziekte ingeënt, tegelijk met de inenting tegen mazelen en de bof. Sindsdien is de ziekte in Nederland bijna uitgeroeid.

Vrouwen die na 1963 zijn geboren, zijn, als het goed is, ingeënt tegen rodehond. Zij hoeven zich in de zwangerschap geen zorgen te maken. Een inenting biedt in 95 procent van de gevallen levenslange bescherming. Bovendien komt de ziekte hoegenaamd niet meer voor in Nederland.

OVER OSSENWORST EN KATTENPOEP

Ossenworst en kattenpoep hebben één ding gemeen: ze kunnen een besmettelijk beest in zich dragen, *Toxoplasma gondii*. *Toxoplasma* is een parasiet die leeft in het maagdarmkanaal van katten. Als mensen of dieren met besmette kattenpoep in aanraking komen, kunnen ze daar ziek van worden. Hetzelfde geldt voor besmette tuinaarde. Wanneer je kattenpoep of besmette tuinaarde aan je handen krijgt, en je mond of voedsel aanraakt, kun je toxoplasmose oplopen. Dat gebeurt niet door besmette beesten aan te raken. De kat hoeft dan ook niet de deur uit, maar het schoonmaken van de kattenbak kunnen zwangere vrouwen het beste aan iemand anders overlaten.

Koeien, varkens en schapen kunnen ook besmet zijn. Daarbij zit de parasiet niet in de poep maar in het vlees. Door het eten van besmet, onvoldoende verhit vlees, kun je toxoplasmose oplopen.

Gewoonlijk merk je weinig meer van de ziekte dan dat je wat moebent, opgezette klieren en eventueel verhoging hebt. Je voelt je wat griepiger. Bij een enkeling keer duurt de moeheid een aantal maanden tot een jaar.

Voor gezonde volwassenen is de ziekte dus tamelijk onschuldig. Maar als je tijdens de zwangerschap voor het eerst besmet raakt met *Toxoplasma*, kan de ongeboren baby besmet raken. De eerste acht weken van de zwangerschap is de kans daarop erg klein. Maar als het gebeurt, kan het kind daar aangeboren afwijkingen aan overhouden, zoals een waterhoofd of blindheid. Naarmate de zwangerschap vordert, is de kans op overdracht naar de baby groter, maar is er aan het kind minder of zelfs niets van de infectie te zien. Soms komt de infectie pas jaren na de geboorte aan het licht, bijvoorbeeld doordat op de kinderleeftijd een oogaandoening ontstaat.

Slechts een derde van de vrouwen heeft antistoffen tegen *Toxoplasma*. Zij zijn in de zwangerschap beschermd, hun baby loopt geen risico. Maar de meeste vrouwen, die niet beschermd zijn, moeten tijdens de zwangerschap erg voorzichtig zijn.

Wat is nu het advies aan vrouwen die zwanger willen worden? Wie risico loopt om de ziekte op te lopen, bijvoorbeeld door het werken met katten, doet er goed aan al voor de zwangerschap het bloed te laten onderzoeken op antistoffen tegen *Toxoplasma*. Alléén 'oude' antistoffen zijn van belang, het zogenoemde Ig-G. Als je daarvan voldoende in je bloed hebt, is je kind-in-de-maak te zijner tijd beschermd tegen toxoplasmose. Je hoeft dan tijdens de zwangerschap geen voorzorgsmaatregelen te nemen. Heb je geen Ig-G antistoffen, dan is het belangrijk om onderstaande voorzorgsmaatregelen te nemen vanaf het moment dat je weet dat je zwanger bent.

OVER ZACHTE, RAUWMELKSE KAZEN

Kazen die zijn bereid met rauwe melk, kunnen een bacterie bevatten: *Listeria monocytogenes*. Gezonde volwassenen hebben daar in de regel weinig last van, maar zwangere vrouwen kunnen de infectie doorgeven aan hun ongeboren kind. Doordat ze een verminderde afweer hebben, zijn zwangere vrouwen veel gevoeliger om de infectie te krijgen dan niet-zwangeren. Vaak hebben ze zelf niet in de gaten dat ze de ziekte onder de leden hebben. De verschijnselen lijken op een griepje of blijven zelfs helemaal uit.

Tijdens de zwangerschap leidt een *Listeria*-infectie meestal tot een miskraam of een doodgeboorte. Voor de vruchtbaarheid heeft *Listeria* geen gevolgen. Maar aangezien het wel twee maanden kan duren voordat de infectie zich openbaart, kun je overwegen om er tijdens het zwanger worden al voorzorgsmaatregelen tegen te nemen. Zodra je zwanger bent, is dat zeker aan te raden.

Voedingsmiddelen die gevoelig zijn voor *Listeria* zijn onder meer rauwmelkse kazen en paté. Zachte kazen, zoals brie, camembert en blauwe kazen, zijn door hun hoge vochtgehalte gevoeliger voor *Listeria* dan droge, harde kazen. *Listeria* kan zich ook in de koelkast ontwikkelen op rauwkost en aangemaakte salades, (gerookte, vacuüm verpakte) vis (gerookte zalm) en koude kip. De bacterie is niet

AANRADER

- Mijd rauwe melk en producten die hiervan gemaakt zijn, zoals rauwmelkse Franse kaas. Er staat dan op het etiket: *au lait cru*. Mijd ook blauwgeaderde schimmelkaas, zoals roquefort, tenzij je de kaas goed verhit.
- Wees voorzichtig met paté, koude schotels en producten van de traiteur.
- Zet de ijskast op een hoge stand om de bacteriegroei te vertragen. Hang er eventueel een thermometer in. Een temperatuur van 4 tot 7 °C is veilig.
- Bewaar bederfelijke voeding koud en kort. Verhit bij twijfel de voedingsmiddelen door en door.
- Wees voorzichtig met rauwe producten.