

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

أنا حامل. ماذا يمكنني أن أفعل كي أتجنب الإلتهابات؟

**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.



أنت حامل. لذلك من المهم جدا أن تعتني جيدا بنفسك ووجنينك. يجب عليك أن تتجنبي الإلتهابات. لأن بعض الإلتهابات مُضرة بك ووجنينك.

## اعلمي موعدا مع اختصاصية التوليد.

إذا كنت حامل من المهم جدا أن تعلمي موعدا مع اختصاصية التوليد. هي تساعد النساء الحوامل. يمكنها أن تشرح لك كل شيء حول الإلتهابات وما يمكنكم الانتباه له. كثير من النساء يقمن بموعد مع الإخصائية بين الأسبوع الثامن (8) و العاشر (10) من الحمل.

## ماذا يعني الإلتهاب؟

الإلتهاب يعني أنك تعاني من الحمى أو شكاوى أخرى مثلا من جراء إصابة ببكتريا. البعض منها تتسبب في مشاكل خلال فترة الحمل.

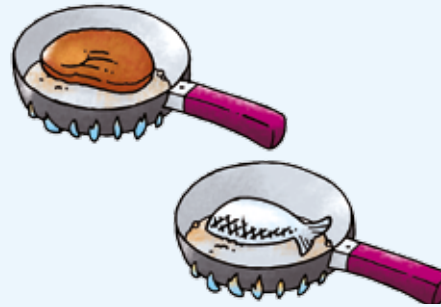


## Wat kan ik doen om **geen** infecties te krijgen als ik zwanger ben?

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



## ماذا يمكنني أن أفعل حتى لأصاب بالتهابات عندما أكون حاملاً؟

الحذر من الأكل والشرب:

- 1 عليك بطهي أو قلي اللحم أو السمك حتى يصبح طازجا جيدا. عند ذلك سوف تموت جميع البكتيريا
- 2 هل تشربين الحليب؟ عليك أن تشربي الحليب المعقم المُباع في السوق الممتاز. عليك عدم شرب الحليب الني. لأنه قد يحتوي على بكتريا. يمكن لهاته أن تسبب لك في المرض أنت والرضع.
- 3 هل تتناولين الجبنة؟ تناولي الجبن المصنوعة من الحليب المُعقم. لالا تأكلي الجبنة المصنوعة من الحليب الخام. لأن الجبن الذي يباع في السوق الممتاز ليس كله معقم. هل أنت غير متأكدة؟ اسألي عن ذلك عندما تشتري الجبن أو تفحصي البطاقة اللاصقة (على العبوة).
- 4 أغسلي دائما الفاكهة و الخضر تحت الحنفية بالماء الجاري. حتى وإن كان مكتوبا عل اللصاق أن السلطة مثلا مغسولة .

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



**5** احرصى أن تكون ثلاجتك دائما نظيفة جدا.  
ضعي درجة الحرارة بين ٢ و ٧ درجات

هل لديك ققط؟

**6** لا تنظفي بنفسك سلة الققط

هل تقومين بأشغال في الحديقة؟

**7** استعملي القفازات عندما تشتغلين في الحديقة.

هل تذهبين مع أطفالك أحيانا إلى صندوق اللعب  
بالرمل؟

**8** لا تمسكي الرمل بيديك.

Heeft u katten?

- 6** Maak de kattenbak niet zelf schoon.



Werkt u in de tuin?

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



Gaat u wel eens met uw kinderen naar  
een zandbak?

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



## 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?

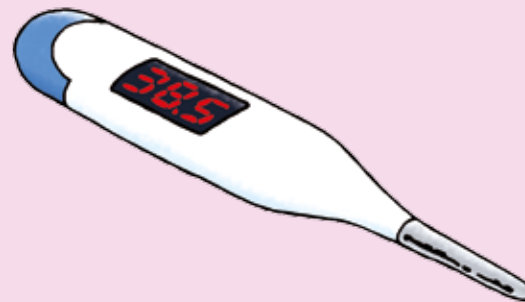
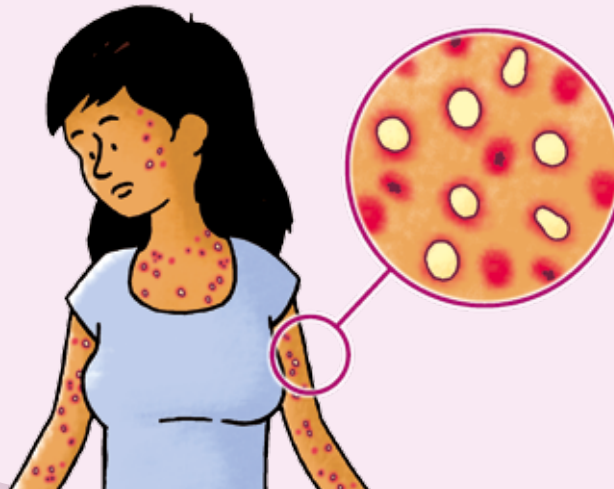
U kunt maar 1 keer in uw leven waterpokken krijgen. Bent u zwanger en weet u niet zeker of u waterpokken heeft gehad? Bespreek dit met uw huisarts of verloskundige.

### 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.



### الالتهابات خلال فترة الحمل

#### هل أنت مصابة بمرض الجدري؟

هذا المرض سببه فيروس . يكون خلال الحمل خطير جدا. حيث يمكن أن يؤثر فيك المرض كثيرا ويمكن أن ينتج عنه الإجهاض. كثيرا ما يُصاب الأطفال في هولندا بمرض الجدري. ولكنه ليس خطيرا على الأطفال يمكن أن تصابي بالمرض عن طريق العدوى بسهولة من آخرين. من ظواهر مرض الجدري أنك تصابن بقروح مائية على كامل جسدك.

#### ماذا يجب عليك فعله؟

كل إنسان يصاب مرة واحدة في حياته بمرض الجدري. أنت حامل ولكنك لست متأكدة هل كنت قد أصبت في السابق بمرض الجدري؟ علك بمناقشة الموضوع مع طبيب الأسرة الخاص بك أو أخصائية التوليد (القابلة).

عليك بالذهاب مباشرة الى طبيب الأسرة في الحالات التالية:

- ظهور قروح مائية على جسدك.
- ارتفاع درجة الحرارة أكثر من 38,5.

أذهبي أيضا الى طبيب الأسرة في حالة الاتصال بشخص مصاب وأنت:

- (ربما) أنت لست ملقحة ضد الجدري.
- ربما لم تصابي من قبل بالجدري في طفولتك.

### Heeft u Rubella (Rodehond)?

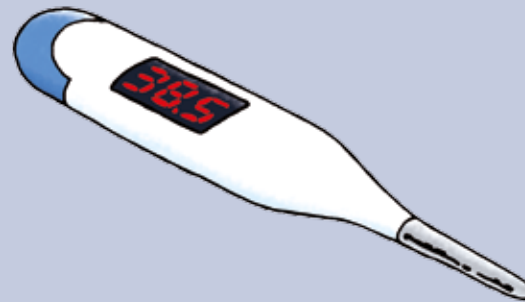
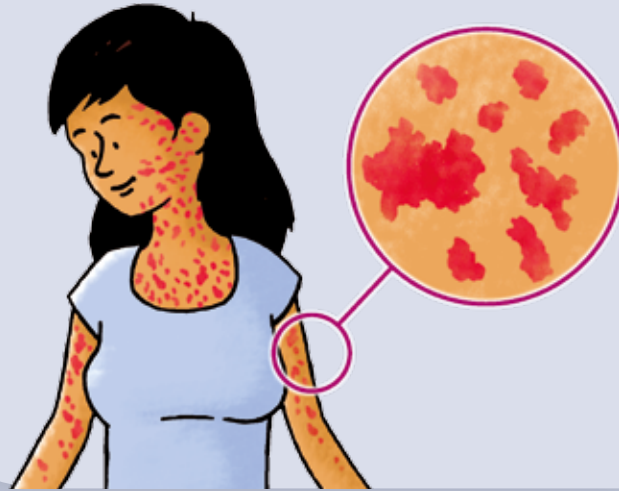
Rubella wordt veroorzaakt door een virus. Rubella is tijdens de zwangerschap heel gevaarlijk voor de baby. Rubella kan leiden tot een miskraam of aangeboren afwijkingen bij uw baby.

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.



#### هل سبق لك أن أصبت بالحصبة (Rubella)?

مرض الحصبة سببه فيروس . الحصبة خطيرة جدا عل الجنين خلال فترة الحمل. يمكن أن يؤدي هذا المرض الى الإجهاض أو تشويه الطفل.

هنالك احتمال كبير أنك ربما لم تحملي على لقاح ضد الحصبة في بلدك الأصلي. في هولندا قلما يُصاب الناس بالحصبة. هذا لأن أغلب الناس يتلقون تلقيحا. تتسبب الحصبة في ظهور بقع حمراء على الجسد و الحمى.

ماذا يجب عليك فعله؟

اذهبي مباشرة الى طبيب الأسرة عندما:

- كنت تظنين أنك أصبت بعدوى الحصبة من شخص آخر.
- ظهور بقع على جسدك.
- ارتفاع درجة الحرارة أكثر من 38,5.

### 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.



#### أهل تعاني من التهاب في المجاري البولية؟

التهاب المجاري البولية يحصل كثيرا خلال فترة الحمل. إذا لم تفعلي شيئاً عندما تصابين بالتهاب المجاري البولية يمكن أن تلدي طفلك قبل الوقت. عند حصول التهاب المجاري البولية

- يصبح التبول مؤلماً، ويعطي شعوراً حارقاً. يمكن أن تشعرى أيضاً بالألم في أسفل البطن أو في الظهر.
- إذا كان لون بولك داكن ويبدو لك وكأنه يحتوي على شيء ما.
- هل لديك شعور بأن كثيراً ما ترغين في التبول وتبولين فقط كمية قليلة.

ماذا يجب عليك أن تفعلي؟

أنت غير متأكدة من أنك مصابة بالتهاب في المجاري البولية؟ خذي وعاء يحتوي عينة من البول لفحصها من طرف طبيب الأسرة. قومي أيضاً بإعلام اخصائية التوليد.

#### السعال الديكي

يمكن أن يصاب رضيعك المولود حديثاً بالسعال الديكي. لذلك من الأفضل أن تطلبي التلقيح وأنت لا زلت حامل بين الأسبوع ٢٨ و ٣٢. وهكذا تتجنبن أن يصاب طفلك بالسعال الديكي في الأشهر الأولى من حياته.

اتصلي بالمصلحة الصحية التابعة للبلدية GGD أو بطبيب الأسرة.



## 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



التهابات أخرى عند الولادة وما بعد

### هل أنت مصابة ببكتيريا MRSA؟

تصلين على اختبار لتشخيص بكتيريا MRSA في حالة:  
• إذا كنت خلال الشهرين الماضيين متواجدة في مستشفى بالخارج.  
• كنت منذ أقل من شهرين مقيمة في مركز إيواء اللاجئين (AZC).

عند التأكد من إصابتك ببكتيريا MRSA يجب أن تلد طفلك في غرفة منفصلة (غرفة عازلة). سوف تتواجدن هناك بمفردك. وعلى أعوان المستشفى استعمال قناع، منزلة، قفازات وقبعة واقية. لأن المستشفى لا يرغب في انتقال البكتيريا إلى المرضى المقيمين. بكتيريا MRSA لا تكون خطرا على رضيعك.

### هل لديك قرحة باردة (حمى الشفاه)؟

هل تعانين من قرحة باردة أو قرحة مائيا على شفثيك؟ عليك أن تتجنبي أي تلامس بين رضيعك وشفثيك. لا تقبلي الرضيع احرصي أيضا على غسل يديك عدة مرات في اليوم. عندما تلمسين الرضيع بشفثيك يمكن أن يتعرض لخطر مرض شديد. كذلك لا يجب أن يقبل أفراد الأسرة أو الزوار الرضيع وعليهم غسل أيدهم قبل أن يلمسوه.



Contactgegevens

februari 2018

Kennisdelingsprogramma Gezondheid Statushouders

