

## Toxoplasmose

### Wat is toxoplasmose?

Toxoplasmose is een infectieziekte die veroorzaakt wordt door een parasiet (*Toxoplasma gondii*). Toxoplasmose verspreidt zich via de stoelgang van katten, varkens, konijnen en schapen. Ook door het eten van rauw vlees en rauwe (niet gespoelde) groenten, kan je ermee in contact komen of besmet raken.

Bij de meeste mensen verloopt deze infectieziekte onschuldig. Na besmetting kunnen vage klachten zoals moeheid, lusteloosheid, opgezwollen klieren, lichte koorts en huiduitslag ontstaan. Vaak heb je deze ziekte doorgemaakt, zonder het zelf te beseffen. Als je eenmaal toxoplasmose hebt doorgemaakt, ben je immuun voor het leven.

Eenmalig, bij de eerste bloedafname tijdens de zwangerschap, worden de antistoffen voor toxoplasmose in het bloed bepaald. Als je geen antistoffen hebt, ben je niet beschermd tegen de ziekte. Dan moet je een aantal voorzorgsmaatregelen nemen om te vermijden dat je besmet raakt.

Als je besmet raakt tijdens de zwangerschap, word je nauwgezet opgevolgd. De parasiet kan immers overgedragen worden op de foetus. Het risico op overdracht naar de foetus in het eerste trimester is laag: ongeveer 6 % rond de tiende week. Het risico op overdracht stijgt tijdens het verdere verloop van de zwangerschap tot 80 % bij besmetting in de 38<sup>ste</sup> week. De meeste kinderen met toxoplasmosebesmetting tijdens de zwangerschap, evolueren normaal. 2 % overlijdt echter (miskraam) en één op de zes kinderen kan ernstige oogletsels of hersenschade oplopen.

### Hoe kan je toxoplasmose voorkomen?

- Eet enkel goed doorbakken vlees of vlees dat gedurende drie dagen vooraf werd diepgevroren tot -20 °C. Vermijd gerookte vleeswaren.
- Was groenten en fruit steeds voor je ze eet. Eet bij voorkeur gekookte groenten als je buitenshuis eet.
- Was je handen na contact met rauw vlees of ongewassen groenten en fruit. Reinig het keukenwerkblad grondig. Raak mond en ogen niet aan.
- Draag wegwerphandschoenen bij tuinwerk.
- Vermijd contact met een niet-afgedekte zandbak.
- Vermijd contact met materiaal dat mogelijk door kattenuitwerpselen is besmet. Vermijd contact met een kattenbak.

## Cytomegalievirus

### Wat is het cytomegalievirus (CMV)?

CMV of het cytomegalievirus wordt alleen overgedragen door direct contact met besmet lichaamsvocht (speeksel, urine, traanvocht ...). Heel wat jonge kinderen zijn ermee besmet. Het virus wordt dus snel overgedragen. Daarom zijn vooral moeders met jonge kinderen, kinderverzorgsters en kleuterleidsters een risicogroep.

Een besmetting tijdens de zwangerschap kan gebeuren door een allereerste infectie, een herinfectie of een reactivatie van het al aanwezige virus. Voor jou als zwangere vrouw is dit virus ongevaarlijk, maar voor de ongeboren baby kan deze infectie ernstige gevolgen hebben. Het is de meest frequente oorzaak van doofheid en/of mentale problemen bij pasgeboren baby's.

Bij een bloedafname aan het begin van jouw zwangerschap wordt nagegaan of je wel of niet antistoffen voor CMV hebt.

### Symptomen en onderzoeken bij CMV

Een CMV-infectie bij een zwangere vrouw verloopt vaak zonder enige klacht. In sommige gevallen kan het een griepachtig beeld geven: vermoeidheid, lichte koorts, spierpijn, verkoudheid of gezwollen klieren.

Om te weten of het virus tot in het vruchtwater is geraakt, kan er zes weken na de vermoedelijke besmetting een vruchtwaterpunctie worden uitgevoerd. Afhankelijk van dit resultaat kan de gynaecoloog jou meer informatie geven over de mogelijke gevolgen voor de foetus.

### Hoe kan je CMV voorkomen?

Besmetting met het CMV kan je nooit helemaal vermijden. Het risico kan wel beperkt worden. Belangrijk zijn een goede handhygiëne (wassen of ontsmetten) na contact met lichaamsvocht van kleine kinderen, geen bestek uitwisselen met kinderen en niet drinken van hetzelfde glas. Deze hygiënische maatregelen gelden ook voor de toekomstige papa die door kussen of vrijen het virus kan doorgeven aan zijn zwangere partner, nadat hij besmet is geraakt.

## Listeriosis

### Wat is Listeriosis?

Ongeveer 12 op de 100 000 vrouwen maken een Listeria-infectie door tijdens de zwangerschap. Een besmetting gebeurt door de bacterie Listeria monocytogenes. Dit gebeurt tijdens het eten. Je krijgt last van een griepachtig gevoel. De mogelijke gevolgen van deze besmetting zijn een miskraam, doodgeboorte en soms een ernstige ziekte van de pasgeborene. Listeria wordt gedood door pasteurisatie en koken.

### Hoe kan je Listeriosis voorkomen?

Listeria komt voor in rauwe producten (vlees, vis, melk, groenten). Drink dus liever geen rauwe melk of eet bij voorkeur geen kazen gemaakt van rauwe melk, gerookte charcuterie of koude producten van de delicatessenafdeling.

- Vermijd zachte kazen en schimmelkazen (feta, brie, camembert, roquefort, gorgonzola), tenzij op de verpakking staat vermeld dat ze van gepasteuriseerde melk zijn gemaakt.
- Vermijd ook patés (tenzij in blik), rauwe of gekookte vis zoals zalm, forel, kabeljauw, tonijn of makreel (in blik mag wel), zeevruchten (tenzij gekookt), oesters, surimi ...
- Kook rauwe, dierlijke producten goed door en was rauwe groenten.
- Eet liefst voorverpakte charcuterie zoals hesp.

## Griep

### Wat kan je doen tegen het griepvirus?

- Besmetting door het griepvirus geeft hoge koorts en dat is tijdens de zwangerschap te mijden.
- Laat je vaccineren tegen griep. Vaccinatie geeft geen enkel verhoogd risico bij zwangere vrouwen, ook niet tijdens het eerste trimester.

## Windpokken

### Wat kan je doen tegen de windpokken?

De meeste vrouwen (90 %) hebben windpokken in de kindertijd gehad en zijn hiervoor dus immuun. Wie vroeger zeker geen windpokken heeft doorgemaakt, vermijdt best contact met kinderen met windpokken.

Als je in het eerste trimester van de zwangerschap windpokken doormaakt, heeft de foetus een kans van 2 % op een afwijking.

### Tot slot

Als je na het lezen van deze folder nog vragen hebt, kan je contact opnemen met je behandelende arts.

Nuttige telefoonnummers:  
Secretariaat gynaecologie: 09 387 70 38



**Infecties tijdens de  
zwangerschap**  
Toxoplasmose, CMV,  
Listeriosis, griep, windpokken