

## MAATREGELEN TER PREVENTIE VAN TOXOPLASMOSE IN DE ZWANGERSCHAP

Toxoplasmose, ook nog de “kattenziekte” genoemd, wordt veroorzaakt door een parasiet, Toxoplasma gondii.

In België heeft zowat de helft van de zwangere vrouwen toxoplasmose gehad voor ze zwanger werden. Zij hebben antistoffen en zijn voor hun verdere leven tegen de ziekte beschermd. De andere helft heeft geen toxoplasmose-antistoffen en moet zich tijdens de zwangerschap tegen besmetting beschermen

Een besmetting is alleen gevaarlijk tijdens de zwangerschap omdat de parasiet kan doordringen tot bij de foetus en daar behoorlijk wat schade kan aanrichten. Een foetus heeft immers nog geen goed ontwikkeld afweersysteem, waardoor Toxoplasma de kans krijgt om zich volop te vermenigvuldigen, wat kan uitmonden in ernstige afwijkingen bij het kind.

1. Eet geen vers rauw vlees. Het vlees moet steeds volledig doorbakken zijn. Vlees uit de diepvries is geen bron van infectie.
2. Vermijd vers rauw vlees met de handen aan te raken, en was nadien zorgvuldig de handen.
3. Was rauwe groenten en fruit overvloedig.
4. Vermijd contact met uitwerpselen van katten. Maak de kattenbak niet zelf schoon, of gebruik handschoenen.
5. Draag handschoenen, indien u zand of aarde aanraakt, of indien u in de tuin werkt.

## **MAATREGELEN TER PREVENTIE VAN CYTOMEGALOVIRUS (C.M.V.) IN DE ZWANGERSCHAP**

Cytomegalovirus (of CMV) is een frequent voorkomend virus dat mensen van alle leeftijden kan besmetten. Een besmetting met CMV is meestal vrij onschuldig.

Maar ongeboren baby's kunnen wel ziek worden en soms ernstige gevolgen ondervinden op lange termijn. Problemen die kunnen voorkomen zijn: een klein hoofdje, stuipen, gehoors- en gezichtsproblemen. Soms vertonen ze later een algemene ontwikkelingsachterstand, zowel geestelijk als lichamelijk.

Omdat zwangere vrouwen het virus kunnen doorgeven aan hun (ongeboren) kind, is het belangrijk om een besmetting tijdens de zwangerschap te vermijden.

Het CMV virus komt voor in al onze lichaamsvochten, zoals bvb urine, speeksel, stoelgang,...

Zwangere vrouwen worden meestal besmet door intensieve contacten met een besmet kind. Vooral op plaatsen waar kleine kinderen samen leven/spelen (kribbes, kleuterklassen, tehuizen, ....) zien we een sterke verspreiding van het CMV onder de kinderen van 1 tot 4 jaar oud.

CMV wordt niet overgedragen via de lucht. U kan dus geen CMV opdoen door in dezelfde kamer te vertoeven als een besmet persoon, tenzij u in contact komt met de lichaamsvochten van deze persoon.

U kan nooit voor 100 % vermijden dat u CMV opdoet tijdens de zwangerschap, maar u kan wel een aantal voorzorgsmaatregelen nemen die het risico op verspreiding van CMV verlagen. Deze maatregelen gelden ook voor de papa, want als hij besmet wordt kan hij ook makkelijk mama besmetten.

1. Was de handen vaak met zeep en water, zeker na luierswisseling of contact met speeksel en neussecreties. Was grondig gedurende 15-20 sec. Gebruik bij voorkeur een eigen handdoek of wegwerpbaar handdoekjes.
2. Draag geen ringen, armbanden of uurwerken. Dit bemoeilijkt een goede handhygiëne. Kiemen nestelen zich in en onder juwelen.
3. Geef geen kusjes op mond of wang bij kinderen jonger dan 5 à 6 jaar. U mag ze wel een kusje op hun hoofd of een dikke knuffel geven.
4. Eet niet uit hetzelfde bord of drink niet uit hetzelfde glas als jonge kinderen, deel ook hun eetgerei (bvb lepels, vorken) of toiletgerief (bvb tandenborstel) niet.