

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

من باردارم. برای عدم ابتلا به عفونت چه باید بکنم؟

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.



شما باردارید. بهمین خاطر مهم است شما از خود و جنین خوب مواظبت کنید.

باید از ابتلا به عفونت ها جلوگیری کنید. بعضی از عفونت ها برای شما و جنین بد هستند.

با یک ماما قرار بگذارید.

در صورت بارداری مهم است سریع با یک ماما قرار بگذارید. یک ماما به زنان باردار کمک میکند. او میتواند راجع به عفونت ها اطلاعات داده و اینکه شما باید به چه چیزهایی توجه کنید. خیلی از زنان بین هفته های هشتم تا دهم بارداری با ماما قرار میگذارند.

یک عفونت چیست؟

این بدان معنی است شما تب کرده یا ناراحتی دیگری مثلا از یک باکتری دارید. بعضی عفونت ها میتوانند در زمان بارداری باعث ناراحتی شوند.

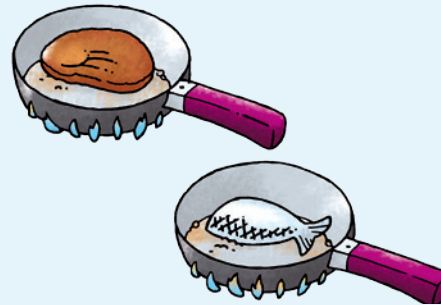


Wat kan ik doen om **geen** infecties te krijgen als ik zwanger ben?

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



در صورت باردار بودن برای عدم ابتلا به عفونت چه باید بکنم؟

به خوراک و نوشیدنی ها توجه کنید:

1 گوشت یا ماهی را خوب پخته یا سرخ کنید. در آن صورت تمام باکتریها کشته میشوند.

2 آیا شیر می نوشید؟ شیر پاستوریزه شده از فروشگاه بنوشید.

شیر خام ننوشید.

توی شیر خام میتواند یک باکتری باشد. باکتری میتواند کودک شما را مریض کند.

3 آیا شما پنیر میخورید؟ پنیری که از شیر پاستوریزه درست شده

بخورید. پنیری که از شیر پاستوریزه نشده درست شده نخورید.

بعضی از پنیرها که در فروشگاه فروخته میشوند پاستوریزه نیستند.

آیا اطمینان ندارید؟ در صورت خرید پنیر [از کارکنان فروشگاه]

پرسید و یا برچسب آنرا بخوانید.

4 میوه و سبزی را همیشه زیر شیر آب روان بشویید.

حتی اگر روی برچسب نوشته شده کاهو شسته شده است.

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



5 یخچال خود را خوب تمیز کنید.
درجه حرارت یخچال را بین ۲ تا ۷ درجه تنظیم کنید.

آیا گربه دارید؟

6 مستراح گربه را خودتان تمیز نکنید

آیا در باغچه کار میکنید؟

7 در صورت کار در باغچه دستکش بدست کنید.

آیا گاهی با فرزندان خود به گودال ماسه [zandbak] میروید.

8 به ماسه دست نزنید.

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.

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?

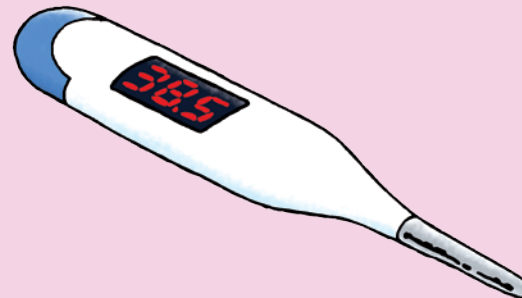
U kunt maar 1 keer in uw leven waterpokken krijgen. Bent u zwanger en weet u niet zeker of u waterpokken heeft gehad? Bespreek dit met uw huisarts of verloskundige.

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.



عفونت های زمان بارداری

آیا آبله مرغان دارید؟

آبله مرغان توسط یک ویروس ایجاد میشود. آبله مرغان در زمان بارداری خطرناک است. شما میتوانید بشدت مریض شده و سقط جنین کنید. در هلند خیلی از کودکان به آبله مرغان مبتلا میشوند. آبله مرغان برای کودکان معمولاً خطرناک نیست. این بیماری میتواند آسان از دیگران به شما منتقل شود. تمام بدن شما از آبله مرغان جوش میزند.

چه باید بکنید؟

شما در طول عمر یکبار آبله مرغان میگیرید. شما بارداری و مطمئن نیستید که آیا آبله مرغان داشته اید یا خیر؟ این مطلب را با دکتر عمومی [دکتر خانواده] یا ماما مطرح کنید.

در موارد زیر بلافاصله به دکتر خانواده مراجعه کنید:

- بدنتان جوش زده است.
- بیش از ۳۸ / ۵ درجه تب دارید.

همچنین اگر با یک نفر مبتلا به آبله مرغان تماس داشته اید در

موارد زیر به دکتر عمومی مراجعه کنید:

- (مطمئن نیستید) شما واکسینه شده اید
- در بچگی آبله مرغان نداشته اید.

Heeft u Rubella (Rodehond)?

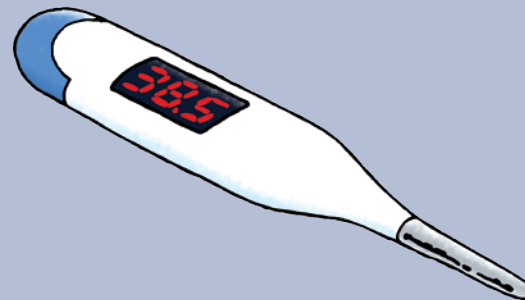
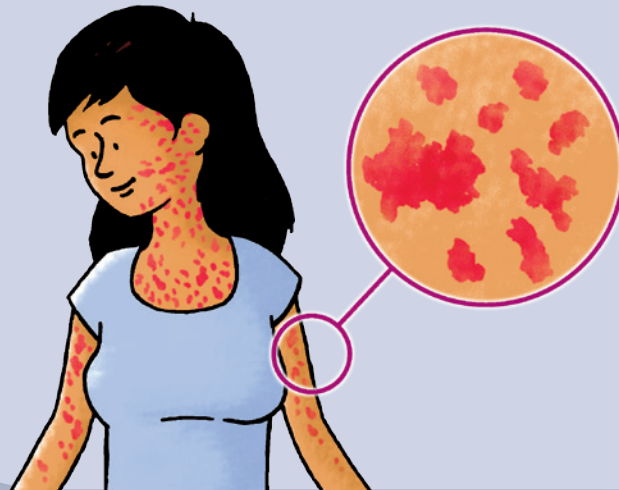
Rubella wordt veroorzaakt door een virus. Rubella is tijdens de zwangerschap heel gevaarlijk voor de baby. Rubella kan leiden tot een miskraam of aangeboren afwijkingen bij uw baby.

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.



آیا شما سرخچه دارید؟

سرخچه توسط یک ویروس ایجاد میشود. سرخچه در زمان بارداری برای جنین خیلی خطرناک است. سرخچه میتواند باعث سقط جنین و یا اختلالات مادرزادی شود.

امکان زیادی است که شما در کشور خود علیه سرخچه واکسینه نشده باشید. سرخچه در هلند زیاد پیش نمیآید. این بخاطر این است که اکثر مردم واکسینه شده اند. سرخچه لکه های قرمز روی بدن ایجاد کرده و تب میکنند.

چه باید بکنید؟

- در موارد زیر فوراً به دکتر عمومی مراجعه کنید:
- اگر فکر میکنید از کسی دیگر سرخچه به شما سرایت کرده است.
 - لکه هایی روی بدنتان دیده میشود
 - بیش از ۵/ ۳۸ درجه تب دارید.

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.



آیا عفونت مجاری ادرار دارید؟

عفونت مجاری ادرار در زمان بارداری زیاد پیش می‌آید. اگر شما عفونت مجاری ادرار داشته و آنرا معالجه نکنید امکان دارد جنین شما زودتر به دنیا بیاید [زایمان زود رس]. در صورت داشتن عفونت مجاری ادرار:

- شما در زمان ادرار درد داشته و سوزش احساس می‌کنید. ممکن است زیر شکم و یا کمر درد داشته باشید.
- احياناً ادرار شما تیره بوده و بنظر میرسد چیزی در آن است.
- احساس می‌کنید زیاد باید ادرار کنید و یا اگر ادرار می‌کنید مقدار آن کم است.

چه باید بکنید؟

آیا مطمئن نیستید عفونت مجاری ادرار دارید؟ یک شیشه ادرار را برای آزمایش به دکتر عمومی ببرید. موضوع را به ماما نیز اطلاع دهید.

سیاه سرفه

نوزاد تازه به دنیا آمده میتواند سیاه سرفه بگیرد. بهمین خاطر بهتر است بین هفته های ۲۸ و ۳۲ بارداری بخواهید شما را واکسینه کنند. در آن صورت نوزاد شما در ماه های اول زندگی سیاه سرفه نمیگیرد.

برای این کار به دکتر عمومی و یا خ.د. [سازمان سلامت و بهداشت منطقه] مراجعه کنید.



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.

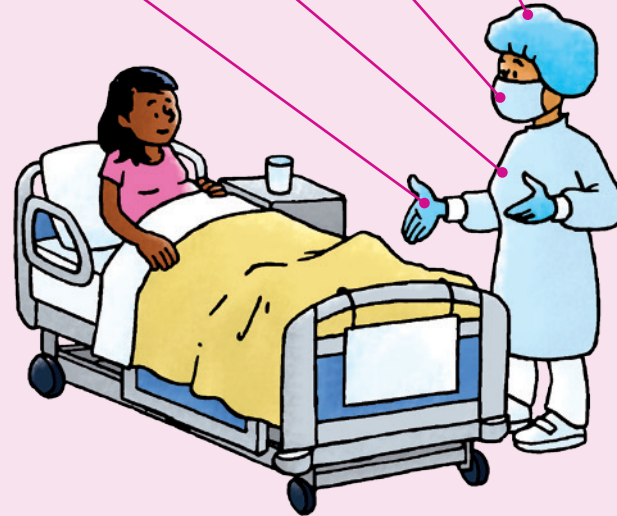
Heeft u een koortslip?

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



عفونت های دیگر در زمان زایمان و بعد از آن

آیا باکتری ام ار اس آ دارید؟

در موارد زیر شما را برای باکتری ام ار اس آ آزمایش میکنند:
 • در ۲ ماه گذشته در یک بیمارستان در خارج بستری بوده اید.
 • کمتر از ۲ ماه گذشته در یک کمپ پناهندگی [آ ضد ث] زندگی کرده اید.

اگر شما ام ار اس آ دارید برای زایمان در اتاق جداگانه (اتاق ایزوله)

بستری میشوید. شما در اتاق تنها هستید.
 کارکنان بیمارستان دستکش، پیش بند، ماسک و کلاه میپوشند.
 بیمارستان
 نمیخواهد این باکتری به بیماران سرایت کند. ام ار اس آ برای نوزاد شما خطرناک نیست.

آیا شما تب خال دارید؟

آیا یک تب خال، یک جوش روی لبانتان دارید؟
 دقت کنید بین لبان شما و نوزاد تماسی نباشد. او را نبوسید.
 دستانتان را
 چند بار در روز بشویید. تماس بین لبانتان و نوزاد میتواند باعث خیلی
 مریض شدن نوزاد شود.
 اعضا خانواده و یا بازدیدکنندگان با یک تب خال اجازه ندارند نوزاد را ببوسند و قبل از لمس نوزاد باید دستهای خود را بشویند.



Contactgegevens

februari 2018

Kennisdelingsprogramma Gezondheid Statushouders



Rijksoverheid

