



## Zwanger op reis naar de tropen?

**Bent u van plan om op reis te gaan naar de tropen? Let op: u bent vatbaarder voor infectieziekten. Lees hier wat de risico's zijn en wat u kunt doen om een infectieziekte te voorkomen.**

Een reis naar de tropen verhoogt het risico op infectieziekten die gevaarlijk kunnen zijn voor u en uw ongeboren kind. Een infectieziekte met hoge koorts kan de bevalling op gang brengen. Het is verstandig om, voordat u een reis boekt, informatie in te winnen bij een deskundig reizigersadviseur. De adviseur vertelt u over de risico's van uw reis en wat u kunt doen om ziekten te voorkomen. Voorzien van goede informatie kunt u zelf afwegen of het belang van uw reis opweegt tegen de risico's.

Drie belangrijke tips:

- Ga bij koorts  $>38.5$  °C naar een arts.
- Pas extra zorgvuldig antimuggen-maatregelen toe.
- Houdt bij het kiezen van uw vakantiebestemming rekening met de kwaliteit van de gezondheidszorg in het desbetreffende land.

### Malaria

Malaria is een infectieziekte die wordt overgebracht door een besmette mug. In de zwangerschap kan malaria ernstig verlopen. Malaria kan een miskraam of vroeggeboorte tot gevolg hebben. Een reis naar malariagebied tijdens de zwangerschap wordt daarom afgeraden.

Als u toch besluit te reizen naar een malariagebied waarvoor malariatabletten worden geadviseerd, is het belangrijk dat u de geadviseerde malariatabletten op de voorgeschreven manier inneemt. Soms maken zwangere vrouwen zich zorgen over de bijwerkingen van de tabletten en de mogelijke risico's voor het ongeboren kind. Bedenk hierbij dat malaria een gevaarlijke ziekte is en dat de reizigersadviseur u de tabletten adviseert die in uw geval veilig gebruikt kunnen worden. Antimalariamiddelen beschermen echter nooit 100% tegen malaria. Pas daarom extra zorgvuldig antimuggenmaatregelen toe.

De mug die malaria overbrengt steekt vanaf zonsondergang tot zonsopgang ('s avonds en 's nachts). Slaap daarom onder een geïmpregneerde klamboe. Gebruik ook een muggen-werend middel met DEET op de onbedekte huid. Zie voor meer informatie over doseringen tijdens de zwangerschap de folder 'Muggenwering op reis'.

Als u tijdens of na een verblijf in malariagebied koorts of griepachtige verschijnselen krijgt, moet u zich zo snel mogelijk op malaria laten testen. Malaria kan snel levensbedreigend worden vooral bij zwangere vrouwen.



## Zika, dengue en chikungunya

Zika, dengue (knokkelkoorts) en chikungunya zijn infectieziekten die worden overgedragen door een beet van een besmette mug. Deze muggen steken vooral overdag.

De symptomen van Zika, dengue en chikungunya lijken erg op elkaar, maar meestal verlopen de drie ziekten zonder klachten. Soms krijgen mensen koorts, gewrichtspijn, hoofdpijn en uitgesproken spierpijn. De ziekte lijkt dan op een griep. Ook kan huiduitslag ontstaan. In zeldzame gevallen verloopt dengue ernstig, met hoge koorts en inwendige bloedingen. Pas in de zwangerschap extra zorgvuldig muggen-werende maatregelen toe. Zie ook de folder 'Muggenwering op reis' en de folder over CDZ.

## Zika in de zwangerschap

Zika in de zwangerschap kan aangeboren afwijkingen bij het kind veroorzaken. De kans op het krijgen van de ziekte is niet overal even groot. Zwangere vrouwen moeten een reis naar Zika-gebied goed afwegen en bespreken met een deskundig reizigersadviseur.

Zika kan ook via seksueel contact worden overgedragen. Vrouwen die zonder partner reizen naar Zika-gebied wordt aangeraden om de zwangerschap tot een maand na terugkomst uit te stellen. Zika kan ook overgedragen worden via sperma. Mannen die in Zika-gebied zijn geweest wordt geadviseerd om nog twee maanden een condoom te gebruiken bij seksueel contact met vrouwen.

## Diarree

Diarree kan tot uitdroging leiden. Tijdens een zwangerschap bent u vatbaarder voor uitdroging. Let dus extra op de algemene maatregelen die geadviseerd worden ter voorkoming van diarree en uitdroging. Zie de 'Algemene reizigersfolder' en de folder 'Reizigersdiarree'. Bovendien is de behandeling van langdurige of ernstige diarree moeilijker, omdat veel middelen niet gebruikt kunnen worden tijdens de zwangerschap. Denk hierbij aan stopmiddelen (loperamide) en sommige antibiotica.

## Vliegreizen

Probeer te zorgen voor een zitplaats aan het gangpad voor meer beenruimte en comfort. Loop elk half uur een stukje. Drink voldoende water omdat in een vliegtuig de lucht erg droog is. De meeste luchtvaartmaatschappijen accepteren zwangere vrouwen na de 36e week niet vanwege een eventuele bevalling in het vliegtuig. Tot zeven dagen na de bevalling is vliegen af te raden, onder andere wegens de verhoogde kans op trombose. Vraag vóór het reserveren van uw reis naar het beleid van de luchtvaartmaatschappij. Als u ernstige bloedarmoede heeft of ooit trombose heeft gehad, bespreek dan uw reisplannen met uw verloskundige, huisarts of gynaecoloog.



## Vaccinaties

De vaccinatie tegen gele koorts wordt alleen bij hoge uitzondering gegeven tijdens de zwangerschap. Een vaccinatie tegen bof, mazelen en rode hond (BMR) wordt niet gegeven tijdens de zwangerschap. De meeste andere vaccinaties kunnen tijdens de zwangerschap veilig gegeven worden. Uw reizigersadviseur houdt hier rekening mee tijdens uw persoonlijke advies.

## Verkeer

Auto-ongevallen komen veel voor. Het is verstandig na een ongeval een arts te raadplegen. Tijdens de zwangerschap raadpleegt u ook een arts na een ogenschijnlijk gering letsel of als u na een ongeval (nog) niet direct klachten heeft.

## Hoogte

Voor zwangeren bestaat bij een verblijf boven de 2500 meter een grotere kans op hoogteziekte. Middelen tegen hoogteziekte mogen niet gebruikt worden tijdens de zwangerschap. Het is bij zwangeren daarom extra belangrijk om niet te snel te stijgen. Het advies is om 4-5 dagen rust te nemen voordat u zich gaat inspannen. Zie ook de folder 'Hoogteziekte'.

## Reisapotheek

Tijdens de zwangerschap kunnen niet alle antibiotica en geneesmiddelen veilig worden gebruikt. Paracetamol is wel veilig en wordt aangeraden om hoge koortspieken te voorkomen. Sommige vrouwen hebben tijdens de zwangerschap sneller last van een vaginale schimmelinfectie. Reizen naar warme gebieden kan de kans hierop verhogen. In overleg met uw (huis)arts kunt u hiervoor een antischimmel middel meenemen. Overleg met de reizigersadviseur, uw (huis)arts of apotheek welke medicijnen tijdens de zwangerschap veilig gebruikt kunnen worden. Zie ook de LCR reizigersfolder 'De Reisapotheek'.

## Overige informatie

In Nederland eindigt ongeveer 10% van de zwangerschappen in een miskraam. Bedenk dat dit ook kan gebeuren als u op reis bent of net nadat u een vaccinatie heeft gekregen zonder dat dit met de reis of het vaccin te maken heeft.

Zie ook [www.lcr.nl](http://www.lcr.nl) > advies per land

Zie ook [www.lcr.nl](http://www.lcr.nl) > informatie over ziekten