

# Zwanger en reizen

Risico's en tips



## ***Zwanger en reizen***

Op reis gaan is tijdens de zwangerschap meestal geen probleem. Vrouwen die zwanger zijn of willen worden en op reis gaan naar de (sub)tropen, hebben hierover vaak veel vragen. Als u zwanger bent, heeft u een grotere kans dat u medische zorg nodig heeft. De kwaliteit van de medische voorzieningen kan van land tot land verschillen. Zwangere vrouwen zijn kwetsbaarder voor infectieziekten. Daarom worden reizen naar een malaria- of gele koortsgebied tijdens de zwangerschap afgeraden. Het is verstandig om, voordat u een reis boekt, informatie bij de GGD in te winnen over de mogelijke risico's van deze reis. Voorzien van goede informatie kunt u zelf afwegen of het belang van uw reis opweegt tegen de risico's. In deze folder informeren wij u over de combinatie zwangerschap en reizen.

## ***Vlieg reizen***

Probeer te zorgen voor een zitplaats aan het gangpad voor meer beenruimte en comfort. Loop elk half uur een stukje om trombose te voorkomen. Drink voldoende water omdat in het vliegtuig de lucht erg droog is. De meeste luchtvaartmaatschappijen accepteren zwangeren na de 36e week niet meer vanwege een eventuele bevalling in het vliegtuig. Vraag voor het reserveren van uw reis naar het beleid van de luchtvaartmaatschappij. Bespreek uw reisplannen met uw verloskundige, huisarts of gynaecoloog als u ernstige bloedarmoede heeft of ooit trombose heeft gehad.

## ***Infectieziekten en koorts***

Tijdens de zwangerschap zijn u en uw ongeboren kind kwetsbaar voor infectieziekten. Elke infectie die met hoge koorts gepaard gaat, kan de bevalling op gang brengen. Tijdens de zwangerschap kunnen niet alle antibiotica en geneesmiddelen veilig worden gebruikt. Paracetamol kunt u wel gebruiken en wordt aangeraden om hoge

koortspieken te voorkomen. Raadpleeg bij (hoge) koorts een arts.

## ***Diarree***

Diarree kan tot uitdroging leiden. Ook hiervoor bent u tijdens de zwangerschap kwetsbaarder. Bovendien is de behandeling van ernstige diarree moeilijker omdat veel middelen, zoals stopmiddelen (Loperamide) en verscheidene soorten antibiotica, niet gebruikt kunnen worden tijdens de zwangerschap. Preventieve maatregelen ter voorkoming van diarree en uitdroging zijn daarom erg belangrijk:

- Zorg voor een goede hygiëne.
- Was uw handen goed na toiletgebruik, voor u gaat eten en voor u gaat koken.
- Niet al het kraanwater is drinkwater! Gebruik flessenwater, ook bij tanden poetsen.
- Eet geen onverpakt ijs en neem geen ijsklontjes in uw drinken.
- Eet geen rauw of halfrauw vlees, let erop dat voeding goed gebakken of goed gekookt is.
- Drink bij diarree extra en gebruik ORS (Orale Rehydratie Solutie) volgens de bijsluiter.

## ***Malaria en insectenbeten***

Malaria in de zwangerschap kan ernstiger verlopen dan bij niet-zwangeren, en kan bovendien een miskraam tot gevolg hebben. Een reis naar een malariagebied tijdens de zwangerschap is daarom af te raden. Als u toch besluit te reizen naar een malariagebied, is het belangrijk dat u de geadviseerde malariatabletten op de voorgeschreven manier inneemt. De reizigersadviseur adviseert u tabletten die u veilig kunt gebruiken tijdens de zwangerschap. Malariatabletten beschermen echter nooit 100% tegen malaria. Bovendien kunnen er naast de malariamug ook andere muggen voorkomen die vervelende ziekten over kunnen dragen. Zorg daarom extra goed voor bescherming tegen muggen. Draag lange kleding,

gebruik de ventilator en/of airconditioning en sluit ramen. Gebruik een geïmpregneerd muskietennet en smeer een muggenwerend middel met DEET op de onbedekte huid. Concentraties tot 30% of anti-insect natural kunt u veilig gebruiken in de hele zwangerschap. Het gebruik van DEET kunt u beperken door bedekkende kleding te dragen en in een muggenvrije ruimte te verblijven. Was het middel af zodra u in een muggenvrije ruimte komt. Als u tijdens of na een verblijf in een malariagebied koorts of griepachtige verschijnselen krijgt, moet u zich zo snel mogelijk op malaria laten testen. Malaria kan snel levensbedreigende vormen aannemen.

## **Zon**

Tijdens de zwangerschap is uw huid extra kwetsbaar voor de zon.

- Draag lichaamsbedekkende kleding (lange mouwen en broek, schoenen en hoofdbedekking).
- Blijf vooral tussen 11 en 15 uur zoveel mogelijk uit de zon.
- Gebruik een zonnebrandcrème met een extra hoge beschermingsfactor (minimaal factor 15). Smeer u regelmatig in.

## **Reisapotheek**

Overleg met de reizigersadviseur, uw arts of apotheek welke medicijnen u tijdens de zwangerschap veilig kunt gebruiken. 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 arts kunt u hiertegen medicatie meenemen.

## **Vaccinaties**

Er kunnen, afhankelijk van uw reisbestemming, ook vaccinaties nodig zijn. Vaccinaties beschermen u tegen besmettelijke en veel



voorkomende infectieziekten op reis.

De meeste vaccinaties kunnen veilig tijdens de zwangerschap gegeven worden. Het gele koortsvaccin wordt niet tijdens de zwangerschap gegeven, tenzij hiervoor een bijzondere aanleiding is.

## ***Meer informatie?***

Heeft u vragen na het lezen van deze folder of wilt u een afspraak maken? Neem dan contact op met:

## ***GGD Hollands Noorden***

Afdeling Reizigersadviesing

[www.ggdhn.nl/reizen](http://www.ggdhn.nl/reizen)

088-0100530

### ***GGD Hollands Noorden***

Hoofdkantoor

Postadres

Hertog Aalbrechtweg 22 Postbus 9276

1823 DL Alkmaar

1800 GG Alkmaar

T 088 - 01 00 500

E [info@ggdhollandsnoorden.nl](mailto:info@ggdhollandsnoorden.nl)

I [www.ggdhollandsnoorden.nl](http://www.ggdhollandsnoorden.nl)