

ik **Oei,**  
**groei!**



Alles over...  
**hygiëne**



# Hygiëne

Tijdens de zwangerschap bestaat er een grotere kans op een infectie voor de zwangere vrouw en/of de baby. Dit kan een ongunstige invloed hebben op het verloop van de zwangerschap.

## **Wees je daarom bewust van een goede hygiëne:**

- Ga niet bij iemand op bezoek die een flinke griep heeft.
- Was na handcontact met iemand die gehoest of geniest heeft goed je handen.
- Weet wat je wel en niet kan eten om overdracht via voedsel te voorkomen.
- Draag handschoenen bij het verschonen van de kattenbak (of vraag een ander dit te doen).
- Doe dit ook bij het werken in de tuin.
- Was na het toiletbezoek goed je handen en ook na het verschonen van een luier.
- Zorg dat je geen soa oploopt.
- Blijf uit de buurt van een kindje dat mogelijk een kinderziekte heeft.
- Probeer een blaasontsteking te voorkomen door goed uit te plassen en na het plassen van voor naar achteren af te vegen.
- Verzorg je gebit extra goed.
- Voorkom dat je in contact komt met pasgeboren geitjes of lammetjes.

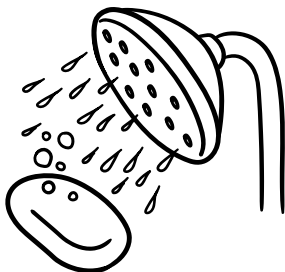
# Risico's vermijden

Voorkómen is beter dan genezen. De kans is niet groot op een probleem na overdracht van een bacterie, virus of parasiet, maar waarom zou je het risico lopen?

Voedsel kan in de zwangerschap beter goed verhit worden. Ga je uit eten: bij twijfel over de versheid of de hygiëne in de keuken, kies je liever voor bijvoorbeeld een ovengerecht. Of vraag het personeel of ze jouw gerecht extra willen verhitten.

Ga een keer extra naar de tandarts of mondhygiëniste, ook al is dit niet je hobby. Via kleine wondjes in je tandvlees kunnen bacteriën in je bloedbaan komen die voor een vroeggeboorte of hoge bloeddruk zouden kunnen zorgen.

Om een blaasontsteking te voorkomen kun je het beste na toiletbezoek van voor naar achteren vegen: zo voorkom je dat darmbacteriën in je blaas kunnen komen. Ga voor en na de seks even goed uitplassen, en was jezelf na het vrijen. Ook kun je tijdens de zwangerschap beter geen string dragen vanwege een grotere kans op vaginale infectie.



# Voorkom besmetting

Gebruik een condoom als je niet zeker weet of er sprake is van een monogame relatie: een soa kan in de zwangerschap vervelende gevolgen hebben, zoals een vroeggeboorte of besmetting van de baby. Probeer een kinderziekte zoals mazelen, waterpokken of het Parvovirus B19 (ook wel: vijfde ziekte) te voorkomen. Blijf uit de buurt als je weet dat het heerst. Werk je met jonge kinderen of heb je zelf een jong kindje? Vraag je verloskundige of gynaecoloog al vroeg in de zwangerschap om advies.

## **Handen wassen**

Ga je naar de (kinder)boerderij: aai geen dieren en let op of je bordjes ziet met een waarschuwing voor bijvoorbeeld Q-koorts of een andere ziekte. Was in elk geval goed je handen met water en zeep als je dieren geaaid hebt.

Smetvrees is niet nodig, maar gebruik je verstand en lees je goed in op deze onderwerpen. Neem bij twijfel een flesje handalcohol mee als je op stap gaat. Hiermee kun je je handen prima wassen.

**Susanne:** ‘Tijdens mijn vorige zwangerschap was ik mij er niet van bewust dat bepaalde dagelijkse handelingen zoveel effect hebben op mijn gezondheid. Maar nu ik opnieuw zwanger ben hou ik daar meer rekening mee. Ik vraag mijn partner of anderen vaker om iets voor mij te doen: de kattenbak verschonen, het verwisselen van de luiers van mijn oudste of de planten verpoten in de tuin. Ze doen het gelukkig met plezier voor mij en de baby om infectiegevaar te voorkomen.’

ik **Oei,**  
groeï!



Verwacht je een kindje? Dan is Oei, ik groei! Hét zwangerschapshandboek een 'musthave': lekker om te lezen en bomvol interessante informatie. De eerste 1001 belangrijke dagen, van de eisprong tot de eerste sprongetjes van je baby, helpt Oei, ik groei! je en vertelt je alles over de ontwikkeling van je baby.

Benieuwd naar onze overige producten? Kijk dan op [oeiikgroei.nl](http://oeiikgroei.nl).

### Oei, ik groei! Hét zwangerschapshandboek

Xaviera Plooi | Prijs € 29,99 ISBN 978 94 6404 122 4

Het puurste babydoekje  
ter wereld is  
nu ook **plasticvrij**



  
Slechts 2  
ingrediënten

  
Puurder dan  
katoen & water

  
100%  
plantaardige  
doekjes

[www.oeiikgroei.nl](http://www.oeiikgroei.nl)