

**Rianne:** ‘Tijdens mijn eerste zwangerschap was ik me er niet zo van bewust. Maar nu ik opnieuw zwanger ben, merk ik dat ik mijn partner of een ander vaker vraag om iets voor me te doen: de kattenbak verschonen, de luiers verwisselen van mijn oudste, planten in de tuin verpoten. Zij kunnen me op deze manier helpen om een eventuele infectie tijdens mijn zwangerschap te voorkomen. Ze doen het met plezier voor mij en mijn baby.’

## Oei, ik groei!



*Oei, ik groei! Hét zwangerschapshandboek* is het handboek voor de moderne ouder. *Oei, ik groei!* vertelt je alles over de 10 mentale sprongen van je baby. De boeken van *Oei, ik groei!* zijn voor meer dan 2 miljoen ouders wereldwijd een steun geweest in de eerste 1001 belangrijke dagen; van eisprong tot de eerste sprongetjes. *Oei, ik groei!* is in meer dan 25 landen verschenen. Kijk voor meer informatie op [oeikgroe.nl](http://oeikgroe.nl).

**Oei, ik groei! Hét zwangerschapshandboek**  
Xaviera Plas-Plooi | Prijs € 29,99 | ISBN 978 90 5956 931 7



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



## Alles over... Hygiëne

wat | wanneer | tips



## 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 op te lopen.
- 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 dan bijvoorbeeld een ovensgerecht 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 uitsplassen, en was jezelf even na het vrijen. Ook kun je beter geen string dragen.

Gebruik een condoom als je niet zeker weet of er sprake is van een monogame relatie: een soa kan in de zwangerschap vervelende gevolgen veroorzaken, zoals een vroeggeboorte of besmetting van de baby.

Probeer een kinderziekte zoals mazelen, waterpokken of Parvo B19 virus (of 5e 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.

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.’

