

## **Enfeksiyonu önle, özellikle şimdii Hamilelik ve enfeksiyon hakkında bilgi**

**Hamile misiniz? Bazı enfeksiyonların, sizin ve doğmamış çocuğunuz için kötü sonuçları olabilir. Hayat tarzınızla ilgili birkaç kuralla meselâ; ellerinizi iyi yıkayarak, çiğ et yemeyerek ve kedi lazımlığını kendiniz temizlemeyerek enfeksiyonu önleyebilirsiniz. Bu şekilde hem kendiniz hem de bebeğinizin sağlığını düşünmüş olursunuz.**

### **Hamilelik döneminde neden dikkat etmelisiniz?**

Bütün enfeksiyonları önlemek mümkün değil, ayrıca bütün enfeksiyonlar tehlikeli de değil. Örneğin soğuk algınlığının bir zararı olmaz. Ama bazı enfeksiyonlar ciddi sonuçlar doğurabilir. Hamilelik esnasında kızamık olursanız bebeğinizi düşürebilir, erken doğum yapabilirsiniz ve kızamıkçık doğuştan sakatlığa yol açabilir. Hamileliğiniz esnasında enfeksiyon hastalıklarını daha ağır geçirebilirsiniz.

### **Hastalık oluşturanlar**

Enfeksiyon hastalıklarına bakteri, virüs, parazit veya mantarlar yol açar. Bunların arasında bulunan birkaç hastalık oluşturanlar özellikle hamilelik döneminde sorun yaratabilir.

**Listeria**, pişmemiş, pastörize edilmemiş sütte, tavukta, ette, balıkta ve kabuklu deniz hayvanlarında bulunabilen bir bakteridir, özellikle uzun süre saklanıldığında. Listeria toprakta bulunduğu için sebze ve meyvelerde de bulunuyor. Listeria enfeksiyonu erken doğuma veya ölü doğuma neden olabilir. Listeria aşırı sıcaklığa dirençli değil.

**Q ateşi** coxiella burnetti bakterisinden ortaya çıkan bir hastalıktır. Yeni yavrulmuş keçi ve koyunlar bu bakteriyi yayabilirler. Hamilelik esnasında Q ateşi hastalığı (az olasılıkla) çocuk düşürme veya ölü doğuma yol açabilir. Özellikle kuzuların doğurduğu (şubat – mayıs)

aylarında onlarla doğrudan temasınız olduysa Q- ateşi hastalığına yakalanabilirsiniz.

**Toksoplazma** kedilerin (özellikle küçük olanların) dışkısında, kedi dışkısı bulaşmış toprakta, çiğ ya da yeterince pişmemiş ette bulunabilen bir parazittir. Toksoplazma doğmamış bebeğinizde sakatlığa neden olabilir. Toksoplazma aşırı sıcaklığa dirençli değil.

### **Hamilelik esnasında enfeksiyonu önlemek için tedbirler**

- Yemek hazırlamadan önce ve sonra, tuvalete gittikten, bebeğin altını temizledikten ya da bahçede çalıştıktan sonra mutlaka ellerinizi yıkayın.
- Et, balık ve kabuklu deniz hayvanlarını yüksek ateşte iyice pişirin, çiğ etten yapılmış sığır sucuğu ve filet américain (çiğ köfteye benzer tatlandırılmış çiğ et) yemeyin. Pişmemiş, pastörize olmamış süt içmeyin, çiğ süt 'au lait cru'dan yapılmış peynir de yememeniz önerilir. Ayrıca buzdolabınızın yeterince soğuk (2-7°C) olmasını sağlayın. Taze sebze ve meyveleri (yıkamış salata dahil) akan suda yıkayın.
- Bahçede çalışırken eldiven kullanın, kum havuzundaki kumla temastan kaçının. Bu şekilde kum ve toprağa bulaşmış toksoplazma veya listeria yutma şansınızı azaltmış olursunuz.
- Kedi lazımlığını siz temizlemeyin, kedinin kakasında toksoplazma bulunabilir. Her durumda bu işi sizin yapmanız gerekiyorsa o zaman bunu her gün yapın çünkü toksoplazma yumurtaları ikinci gününden itibaren tehlikelidir ve mutlaka eldiven kullanın. Yeni yavrulmuş keçi ve koyunlardan uzak durun ve (çocuk) çiftliğinde hayvan sevdiyseniz hemen ellerinizi yıkayın.

### Ne zaman ev doktorunu aramalıyım?

- Ateşiniz 38,5 derecenin üstüne çıkarsa veya soğuk titremeler hissediyorsanız.
- Bedeninizin çeşitli yerlerinde lekeler ya da kabarcıklar oluştuysa.
- Enfeksiyon kaptığınızdan şüpheleniyorsanız.

Göbeğinizde sık sık sertlik hissediyorsanız ebenize ya da jinekologunuza telefon edin.

Öneri: Enfeksiyondan şüpheleniyorsanız doktorunuzu aramadan önce ateşinizi ölçün, böylece ateşiniz olup olmadığını bildirebilirsiniz.

### Hamile olmadan önce

Kendinize aşağıdaki soruları sorunuz.

1. Aşı oldum mu? Devlet Aşılama Dairesi'nin (Rijksvaccinatie dienst) aşıları sizi ve doğmamış bebeğinizi, kızamıkçık gibi önemli enfeksiyon hastalıklarına karşı korur.
2. İş ortamında enfeksiyon kapma riskim yüksek mi? İşvereninize size muhtemel riskler ve önleyici tedbirler hakkında bilgi verebilir.
3. Cinsel yolla bulaşan hastalık kapma riskim var mı? Muayene olun çünkü bu yolla bulaşan hastalıklar doğmamış çocuğunuzda sorunlar yaratabilir. Enfeksiyonu önleme konusunda tavsiye istiyorsanız eğer, hastanenin çocuk talebi konuşma saatinde veya ebenizden kişisel olarak tavsiye alabilirsiniz.

### Uyarı

RIVM (Devlet Halk Sağlığı ve Çevre Enstitüsü) Halk Sağlığı, Refah ve Spor Bakanlığı tarafınca Hollanda'daki enfeksiyon hastalıklarının önlenmesinin koordinasyonu ile görevlendirilmiş. RIVM güncel ve doğru halk bilgilendirmesine özen gösteriyor. RIVM bunu

Enfeksiyon hastalıkları hakkında Halk İletişimi Dairesi ve çeşitli kurum ve branşlardan uzmanlarla sıkı işbirliği içinde yapıyor. Bu bilginin içeriği üzerinde herhangi bir hak iddia edilemez.

### Daha fazla bilgi için

Daha fazla bilgi için ebeniz, ev doktorunuz veya jinekologunuzla temasa geçin. Ayrıca bölgenizdeki Belediye Sağlık Teşkilatı'ndan (GGD) da bilgi edinebilirsiniz. İşinizle bağlantılı sorularınız için işyeri doktoruna başvurabilirsiniz.

[Afzenderveld]

Ayrıca [www.rivm.nl/infectieziekten](http://www.rivm.nl/infectieziekten) sitesine de bakabilirsiniz.