



## Reizigersinformatie Zwanger en Reizen

Vrouwen zijn tijdens de zwangerschap kwetsbaarder voor infectieziekten. Daarom wordt het reizen naar malaria- of gele koortsgebieden tijdens een zwangerschap in het algemeen afgeraden.

Tijdens een zwangerschap is er een grotere kans dat u een medische behandeling nodig heeft dan wanneer u niet zwanger bent. Omdat de kwaliteit van medische voorzieningen van land tot land erg kan verschillen, kan het zijn dat u in het buitenland geen optimale behandeling kunt krijgen.

Het is verstandig voordat u een reis boekt informatie in te winnen over de eventuele risico's van de voorgenomen reis en de gezondheidsvoorzieningen in het land dat u gaat bezoeken. Voorzien van goede informatie kunt u zelf afwegen of het belang van uw reis opweegt tegen de risico's.

### Vliegreizen

Tijdens de zwangerschap heeft u een verhoogd risico op trombose. 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 een vliegtuig de lucht erg droog is. De meeste luchtvaartmaatschappijen accepteren zwangeren na de 36<sup>e</sup> week niet meer in verband met een eventuele bevalling in het vliegtuig. 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.

### Infectieziekten en koorts

Tijdens de zwangerschap zijn u en uw ongeboren kind kwetsbaarder 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 kan wel veilig worden gebruikt en wordt aangeraden om hoge koortspieken te voorkomen. Aarzel niet om bij (hoge) koorts naar een arts te gaan.

### Diarree

Diarree is vervelend en kan tot uitdroging leiden. Tijdens een zwangerschap bent u voor uitdroging ook kwetsbaarder. Let dus extra op de algemene maatregelen die geadviseerd worden ter voorkoming van diarree en uitdroging (zie de Algemene reizigersfolder). Bovendien is de behandeling van langdurige of ernstige diarree moeilijker, omdat veel middelen niet gebruikt kunnen worden tijdens de zwangerschap, zoals stopmiddelen (loperamide) en verscheidene soorten antibiotica.

### Malaria en dengue

Malaria en dengue kunnen in de zwangerschap ernstiger verlopen dan bij niet- zwangeren en bovendien kan malaria een miskraam of vroeggeboorte tot gevolg hebben. Een reis naar een malariagebied tijdens de zwangerschap is daarom af te raden. Als u toch besluit te reizen naar



een malaria-gebied, is het van groot belang 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. Malariatabletten beschermen echter nooit 100% tegen malaria. Zorg daarom extra goed voor adequate muggenwering. Gebruik een geïmpregneerd muskietennet en een muggenwerend middel met DEET voor op de onbedekte huid. Concentraties tot 30% kunnen veilig gebruikt worden, ongeacht de zwangerschapsduur. Indien gewenst kan het gebruik van DEET beperkt worden door zoveel mogelijk 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 malariagebied koorts of griepachtige verschijnselen krijgt, moet u zich zo snel mogelijk op malaria laten testen. Malaria kan, vooral bij zwangere vrouwen, snel levensbedreigende vormen aannemen.

Om dengue te voorkómen zijn muggenwerende maatregelen in gebieden waar dengue voorkomt ook overdag extra belangrijk.

### **Vaccinaties**

De meeste vaccinaties kunnen tijdens de zwangerschap veilig gegeven worden. Ook hier houdt uw reizigersadviseur rekening mee tijdens uw persoonlijke advies.

### **Verkeer**

Auto-ongevallen komen veel voor. Begeeft u zich niet onnodig in risicovolle situaties en draag altijd een gordel. Het is verstandig na een ongeval een arts te raadplegen, ook na een ogenschijnlijk gering letsel of als u na een ongeval (nog) niet direct klachten heeft.

Vermijd ook andere risicovolle situaties, zoals waterskiën of diepzeeduiken.

### **Hoogte**

Voor zwangeren bestaat bij een verblijf in een hooggebergte (boven de 2500 meter) een grotere kans op klachten van hoogteziekte. Middelen tegen hoogteziekte mogen echter niet gebruikt worden. Het is bij zwangeren daarom extra belangrijk om niet te snel te stijgen, om 4-5 dagen rust te nemen voordat u zich gaat inspannen en om zware lichamelijke inspanning te vermijden.

### **Reisapotheek**

Overleg met de reizigersadviseur, uw (huis)arts of apotheek welke medicijnen tijdens de zwangerschap veilig gebruikt kunnen worden. Sommige vrouwen hebben tijdens de zwangerschap sneller last van een vaginale schimmelinfectie. Reizen naar warme gebieden kan de kans hierop nog verhogen. In overleg met uw (huis)arts kunt u hiervoor een antischimmel middel meenemen.

Zie ook de LCR reizigersfolder "De Reisapotheek".



## Overige informatie

In Nederland treedt bij ongeveer 10% van de zwangerschappen een miskraam op. Dit kan dus ook 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. De kwaliteit van de gezondheidszorg is niet overal even goed als in Nederland. Het is goed om dit te beseffen en hier rekening mee te houden bij het kiezen van uw vakantiebestemming voor het geval u medische zorg nodig hebt tijdens uw verblijf in het buitenland.

Zie ook [www.lcr.nl](http://www.lcr.nl)