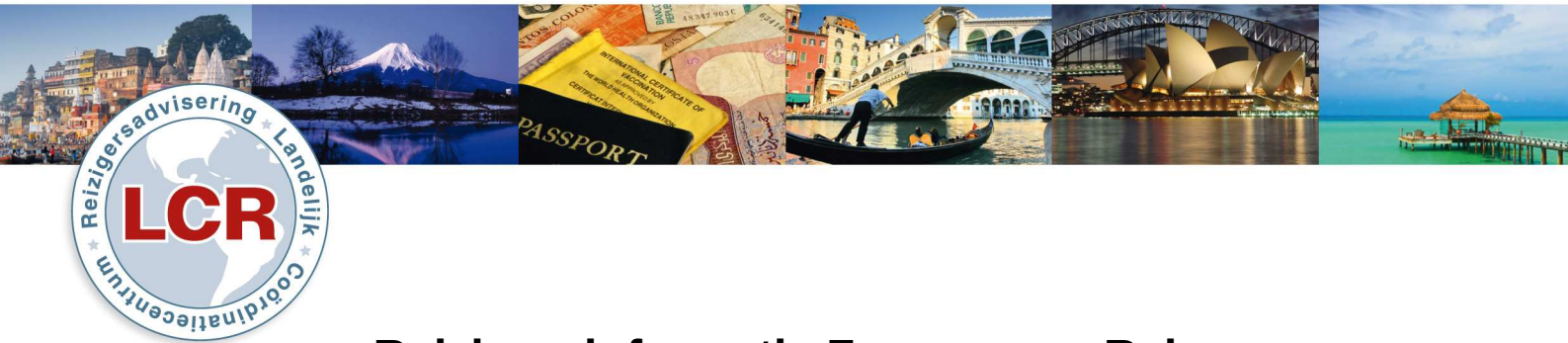




Reizigersinformatie Zwanger en Reizen

Reizen is tijdens de zwangerschap meestal geen probleem. Vrouwen die zwanger zijn of zwanger willen worden en op reis gaan hebben hierover vaak veel vragen. Als u zwanger bent heeft u vanwege de zwangerschap een grotere kans dat u een medische behandeling nodig heeft. De kwaliteit van de medische voorzieningen kan van land tot land verschillen. Daarnaast zijn zwangere vrouwen kwetsbaarder voor infectieziekten. Daarom wordt tijdens de zwangerschap in het algemeen reizen naar een malaria- of gele koortsgebieden afgeraden. Het is verstandig om voordat u een reis boekt, informatie in te winnen over de risico's van deze reis. Voorzien van goede informatie kunt u zelf afwegen of het belang van uw reis opweegt tegen de risico's.

Vliegreizen

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^e 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 bent 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 kan tot uitdroging leiden. Ook hiervoor bent u tijdens een zwangerschap kwetsbaarder. Let dus extra op de algemene maatregelen die geadviseerd worden ter voorkoming van diarree en uitdroging. 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

Malaria in de zwangerschap kan ernstiger verlopen dan bij niet-zwangeren, en 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 malaria-gebied, is het van 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.

Vaccinaties

De meeste vaccinaties kunnen veilig tijdens de zwangerschap gegeven worden. Ook hier houdt uw reisadviseur rekening mee tijdens uw individuele advies. Het gele koortsvaccin wordt niet tijdens de zwangerschap gegeven, tenzij hiervoor een bijzondere aanleiding is.

Verkeer

Auto-ongevallen komen veel voor. Begeef u 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.

Reisapothek

Overleg met de reizigersadviseur, uw 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 arts kan u hiervoor eventueel een anti-schimmel middel meenemen.

Zie ook folder "De Reisapothek"

Zie ook www.lcr.nl