# 10 απλά βήματα για την πρόληψη λοιμώξεων κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης

Οι λοιμώξεις κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης μπορούν να βλάψουν τόσο εσάς όσο και το μωρό σας. Ευτυχώς, μπορείτε να βελτιώσετε τις πιθανότητες να αποκτήσετε ένα τυπικά αναπτυσσόμενο μωρό λαμβάνοντας μερικές επιπλέον προφυλάξεις για να αποφύγετε να αρρωστήσετε.



Δείτε τι μπορείτε να κάνετε κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης για να προστατεύσετε τον εαυτό σας και το μωρό σας από λοιμώξεις.

1. **Διατηρήστε καλή υγιεινή.** Πλένετε συχνά τα χέρια σας —και τα χέρια των παιδιών σας. Εάν δεν έχετε διαθέσιμα σαπούνι και τρεχούμενο νερό, χρησιμοποιήστε απολυμαντικό χεριών . Η καθαριότητα των χεριών σας είναι ένας από τους καλύτερους τρόπους για να απομακρύνετε τα μικρόβια και να αποφύγετε να αρρωστήσετε. Μπορεί να βοηθήσει στην πρόληψη της συγγενούς λοίμωξης από κυτταρομεγαλοϊό (cCMV), η οποία είναι η πιο κοινή μολυσματική αιτία γενετικών ανωμαλιών.

2. **Μαγειρέψτε το κρέας σας μέχρι να ψηθεί καλά.** Οι χυμοί του κρέατος πρέπει να τρέχουν διαυγείς και δεν πρέπει να υπάρχει ροζ χρώμα στο εσωτερικό. Ο κιμάς πρέπει να μαγειρεύεται τουλάχιστον στους 71°C. Μαγειρέψτε τα πουλερικά στους 74°C. Για άλλα κρέατα, όπως το μοσχάρι και το χοιρινό, μαγειρέψτε τα τουλάχιστον στους 63°C και αφήστε τα να ξεκουραστούν για αρκετά λεπτά μετά το μαγείρεμα. Μην τρώτε χοτ ντογκ, λουκάνικα ή αλλαντικά, εκτός εάν τα ξαναζεστάνετε μέχρι να αχνιστούν. Αυτά τα μη καλά μαγειρεμένα κρέατα και τα επεξεργασμένα κρέατα μπορεί να περιέχουν επιβλαβή βακτήρια που ονομάζονται *Listeria monocytogenes* .

3. **Αποφύγετε το μη παστεριωμένο (ωμό) γάλα και τα τρόφιμα που παρασκευάζονται από αυτό.** Μην τρώτε μαλακά τυριά, όπως φέτα, μπρι και queso fresco, εκτός εάν έχουν ετικέτες που αναφέρουν ότι παρασκευάζονται από παστεριωμένο γάλα. Τα μη παστεριωμένα (ωμά) προϊόντα μπορεί να περιέχουν επιβλαβή βακτήρια.

4. **Προστατευτείτε από έντομα που είναι γνωστό ότι μεταφέρουν ασθένειες.** Τα μολυσμένα κουνούπια και άλλα έντομα, όπως οι σκνίπες που τσιμπούν, μπορούν να μεταδώσουν τον ιό του στοματοφάρυγγα και τον ιό Ζίκα , οι οποίοι συνδέονται με γενετικές ανωμαλίες. Τα τσιμπήματα τσιμπουριών μπορούν επίσης να μεταδώσουν ασθένειες όπως η νόσος του Lyme , η οποία μπορεί να προκαλέσει επιπλοκές στην εγκυμοσύνη εάν δεν αντιμετωπιστεί. Όταν τα έντομα που τσιμπούν είναι ενεργά, φοράτε πουκάμισα με μακριά μανίκια και μακριά παντελόνια όταν βρίσκεστε έξω. Χρησιμοποιήστε εντομοαπωθητικά που είναι εγγεγραμμένα από την Υπηρεσία Προστασίας του Περιβάλλοντος (EPA) με ένα από τα ακόλουθα δραστικά συστατικά: DEET, πικαριδίνη, IR3535 ή έλαιο ευκαλύπτου λεμονιού (παρα-μενθανο-3,8-διόλη). Αποφύγετε να ταξιδεύετε σε περιοχές όπου οι μολύνσεις μπορούν να απειλήσουν εσάς και το μωρό σας.

## Ταξιδιωτική προειδοποίηση: Ιός Oropouche

Ο ιός Oropouche έχει αναφερθεί σε αρκετές χώρες της Νότιας Αμερικής (συμπεριλαμβανομένου του Εσπίριτο Σάντο, **Βραζιλία** ), της Καραϊβικής και της Κεντρικής Αμερικής. Μέχρι τις 3 Δεκεμβρίου 2024, έχουν αναφερθεί 94 κρούσματα της νόσου του ιού Oropouche σε **ταξιδιώτες από τις ΗΠΑ** . Οι

περισσότεροι είχαν πυρετό και άλλα συμπτώματα που υποχώρησαν χωρίς θεραπεία.

Ο ιός Oropouche μεταδίδεται στους ανθρώπους μέσω του τσιμπήματος μολυσμένων σκνίπων που τσιμπούν και ορισμένων κουνουπιών. Τα συνηθισμένα συμπτώματα περιλαμβάνουν πυρετό, έντονο πονοκέφαλο, ρίγη, μυϊκούς πόνους και πόνο στις αρθρώσεις. Η λοίμωξη μπορεί επίσης να προκαλέσει προβλήματα **κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης** , συμπεριλαμβανομένων **γενετικών ανωμαλιών** ή θανάτου του εμβρύου. Ο καλύτερος τρόπος για να αποφύγετε την ασθένεια είναι να **αποτρέψετε τα τσιμπήματα** από μολυσμένες σκνίπες και κουνούπια που τσιμπούν.

**Εάν η οικογένειά σας σχεδιάζει να ταξιδέψει σε περιοχές με κρούσματα Oropouche, ελέγξτε τη σελίδα Ειδοποιήσεις Υγείας Ταξιδιού στις ΗΠΑ πριν ταξιδέψετε.** Τα άτομα που είναι **έγκυα** καλούνται να επανεξετάσουν το ταξίδι τους σε περιοχές με ειδοποίηση υγείας Επιπέδου 2 για ταξίδια. *(Δείτε την ειδοποίηση για να αποφύγετε τα ταξίδια στη νότια παράκτια περιοχή της **Βραζιλίας** λόγω μιας επιδημίας στο **Εσπίριτο Σάντο** .)*

5. **Συζητήστε με το γιατρό σας σχετικά με τα εμβόλια.** Ορισμένα εμβόλια συνιστώνται πριν μείνετε έγκυος, κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης ή αμέσως μετά τον τοκετό. Ο σωστός εμβολιασμός την κατάλληλη στιγμή μπορεί να σας βοηθήσει να παραμείνετε υγιείς. Για παράδειγμα, το εμβόλιο της γρίπης είναι ιδιαίτερα σημαντικό όταν είστε έγκυος. Τα εμβόλια μπορούν επίσης να βοηθήσουν να μην αρρωστήσει πολύ το μωρό σας ή να αντιμετωπίσει προβλήματα υγείας που θα το συνοδεύουν σε όλη σας τη ζωή. (Δείτε Εμβόλια κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης: Κρατώντας εσάς και το μωρό σας υγιείς .)

6. **Κάντε εξετάσεις για σεξουαλικώς μεταδιδόμενα νοσήματα (ΣΜΝ).** Μερικά άτομα που έχουν ΣΜΝ δεν αισθάνονται άρρωστα ούτε έχουν συμπτώματα. Είναι σημαντικό να γνωρίζετε εάν έχετε κάποιο ΣΜΝ όταν είστε έγκυος. Αυτό συμβαίνει επειδή ένα ΣΜΝ μπορεί να έχει σοβαρές επιπτώσεις σε εσάς και το μωρό σας. Πρόσφατα, έχει σημειωθεί απότομη αύξηση των μωρών που γεννιούνται με σύφιλη ( συγγενή σύφιλη ), ένα απειλητικό για τη ζωή ΣΜΝ που μπορεί να μεταδοθεί από τον γονέα στο έμβρυο. Εάν το τεστ σας είναι θετικό για κάποιο ΣΜΝ, μιλήστε με τον γιατρό σας σχετικά με το τι μπορείτε να κάνετε για να προστατεύσετε τον εαυτό σας και το μωρό σας. Ορισμένα ΣΜΝ είναι θεραπεύσιμα κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης. Βεβαιωθείτε ότι χρησιμοποιείτε ασφαλείς σεξουαλικές πρακτικές για την πρόληψη των ΣΜΝ .

7. **Ρωτήστε τον γιατρό σας σχετικά με τον στρεπτόκοκκο ομάδας Β (GBS).** Περίπου 1 στις 4 γυναίκες είναι φορείς αυτού του είδους του βακτηρίου, αλλά μην αισθάνεστε αδιαθεσία. Ένα εύκολο τεστ με στυλεό προς το τέλος της εγκυμοσύνης σας θα δείξει εάν έχετε αυτό το είδος βακτηρίου. Εάν έχετε λοίμωξη από GBS , μιλήστε με τον γιατρό σας σχετικά με το πώς να προστατεύσετε το μωρό σας κατά τη διάρκεια του τοκετού.

8. **Αποφύγετε άτομα που έχουν κάποια λοίμωξη.** Αυτό ισχύει ιδιαίτερα για λοιμώξεις όπως η ανεμοβλογιά ή η ερυθρά . Η ανεμοβλογιά μπορεί να προκαλέσει επιπλοκές στην εγκυμοσύνη και γενετικές ανωμαλίες. Η ερυθρά μπορεί να προκαλέσει σοβαρές γενετικές ανωμαλίες και να σας θέσει σε κίνδυνο αποβολής ή θνησιγένειας. Μείνετε μακριά από οποιονδήποτε έχει αυτές τις λοιμώξεις και μείνετε ενημερωμένοι για τα εμβόλιά σας πριν και κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης.

9. **Μην αγγίζετε ή αλλάζετε την βρώμικη άμμο για γάτες και αποφύγετε την επαφή με πιθανώς μολυσμένο χώμα.** Αναθέστε σε κάποιον άλλον να το κάνει. Εάν πρέπει να αλλάξετε μόνοι σας την άμμο, φροντίστε να φοράτε γάντια και να πλένετε τα χέρια σας μετά. Η βρώμικη άμμος για γάτες και το χώμα μπορεί να περιέχουν ένα επιβλαβές παράσιτο που προκαλεί μια λοίμωξη που ονομάζεται τοξοπλάσμωση .

10. **Μείνετε μακριά από άγρια ή κατοικίδια τρωκτικά, σαύρες και χελώνες (και τα περιττώματά τους).** Ζητήστε από έναν επαγγελματία απεντόμωσης να απαλλαγεί από τα παράσιτα μέσα ή γύρω από το σπίτι σας. Εάν έχετε ένα τρωκτικό για κατοικίδιο, όπως ένα χάμστερ ή ένα ινδικό χοιρίδιο, ζητήστε από κάποιον άλλο να το φροντίσει μέχρι να γεννήσει το μωρό σας. Ορισμένα τρωκτικά μπορεί να φέρουν έναν επιβλαβή ιό που προκαλεί λεμφοκυτταρική χοριομηνιγγίτιδα (LCM).