



Gravid og syk på reisen

Hva er viktig å tenke på dersom du er gravid og skal ut på reise?

Malaria

Gravide har økt risiko for å få en alvorlig sykdom hvis de smittes med malaria, og det er økt risiko for abort og dødfødsel. Derfor bør du unngå å oppholde deg i malariaområder hvis det på noen måte er mulig. Spesielt bør gravide unngå reiser til de områder der klorokinresistent malaria er mest utbredt (Afrika, deler av Sør-Amerika og deler av Asia). I de siste 3 måneder av svangerskapet bør gravide på langtidsopphold i slike områder om mulig reise ut av malariaområdet.

Gravide som ikke kan unngå å oppholde seg i malariaområde, må ta i bruk alle tilgjengelige metoder for å unngå myggstikk. Av malariaforebyggende medikamenter har Malarone eller Lariam (les viktig melding på denne siden) har vært i bruk i flere årtier, og har vist seg å være trygge også i svangerskapet. Andre legemidler til forebyggelse og behandling av malaria er det kortere erfaring med, og de forskrives bare når legen vurderer det som helt nødvendig.

Mage-tarminfeksjoner

Andre bakterier og annerledes hygiene i utlandet fører ofte til diarésykdommer. Ved diaré og brekninger er det viktig å få i seg rikelig med væske. Uttørking kan føre til alvorlige tilstander som blodpropp eller morkakesvikt hos gravide. Diaréen i seg selv kan framkalle for tidlige rier. Den gravide må derfor være ekstra påpasselig med drikkevann- og matvarehygiene. Gravide som får diaré kan bruke Travello eller Imodium.

Toxoplasmose

Førstegangsinfeksjon med parasitten *Toxoplasma gondii* i svangerskapet kan skade fosteret. Risiko for toxoplasmose smitte er lav i Norge og betydelig høyere i land utenfor Norden. Smittekilder er rått kjøtt, uvaskede salater, grønnsaker og frukt/bær, og man kan smittes ved kontakt med katteavføring som f. eks. finnes i sandkasser. Ved undersøkelse av en blodprøve kan man finne om du er immun etter gjennomgått infeksjon. En gravid som har antistoff mot toxoplasmose, behøver ikke ta spesielle forholdsregler ved reiser. En gravid som ikke har antistoff, må passe på hva man spiser på reiser utenfor Norden. Grønnsaker og frukt som er skrelt, kan spises rå. Ellers bør maten være godt kokt eller stekt.

Soppinfeksjoner i skjeden og blærekatarr

Dette er vanlige problemer i svangerskap. I varme strøk kan det bli meget plagsomt. Den gravide bør ta med nødvendige medisiner hjemmefra. Kontakt helsestasjonen/legen din for resept.