



# Baby on board!





Een zwangerschap is iets moois. Maar praktisch als boerinnen zijn, kunnen er met de blijdschap van een zwangerschap ook zorgen om de hoek komen kijken. Werken met vee brengt in deze periode namelijk ook risico's met zich mee. Kun je je werk als boerin gewoon blijven doen als je zwanger bent? En kun je zwangere vrouwen wel meenemen in de rondleiding op je bedrijf? Dat kan, zeggen deskundigen, maar wel met goede voorzorgsmaatregelen.

**TEKST** JORIEKE VAN CAPPELLEN



Een zwangerschap is iets bijzonders. In negen maanden groeit er een heel nieuw leven in je buik. Maar op een boerenbedrijf kan zo'n groeiende buik bijna letterlijk in de weg zitten. Even tussen de koeien lopen wordt plots een riskante onderneming. En koeien kunnen ziekmakende bacteriën of virussen bij zich dragen. Je ziet het waarschuwend vinger-tje van de arts al voor je. 'Kan ik mijn werk als boerin gewoon blijven doen nu ik zwanger ben?' Het is de vraag die Ria Derks, melkveehouderster in Bantega en tot afgelopen jaar werkzaam als klinisch verloskundige in ziekenhuis Nij Smellinghe in Drachten, het vaakst van boerinnen te horen kreeg. Je werk blijven doen kan zeker, stelt Ria gerust. 'De meeste vrouwen die echt meewerken op het bedrijf, weten zelf ook best goed welke gezondheidsrisico's er zijn als je zwanger bent', zegt Ria. Die risico's zijn onder meer

het oplopen van infecties via de koeien en fysieke arbeid zoals melken en zwaar tillen.

### Melken met handschoenen aan

Net als kinderen en ouderen behoren zwangere vrouwen tot de risicogroepen voor het oplopen van zoönosen, ofwel overdraagbare infecties tussen dieren en mensen. Als een zwangere vrouw een verkoudheid of griep krijgt, loopt de baby in de buik niet snel gevaar. Dat komt omdat het voor virussen en bacteriën moeilijk is om de baarmoederwand en placenta te passeren. Maar sommige zoönosen kunnen dit wel, zoals Q-koorts, listeriose, toxoplasmose en salmonellose. Deze kunnen groeifwijkingen aan de vrucht of zelfs miskramen of doodgeboorte veroorzaken. De bacterie *Listeria* kan zich bevinden in rauwe melk. Rauwe melk drinken of producten eten die

---

## GEESKE VEERBEEK-VAN DER VEEN, BOERIN EN DIERENARTS 'GOEDE BEKKENTHERAPIE KAN ERG WAARDEVOL ZIJN'



Voor Geeske Veerbeek (33) viel het niet mee om haar werk als boerin en dierenarts te combineren met de zwangerschappen van Leffert (3) en Doutzen (1). 'Je mag vooral heel veel niet, maar in de praktijk werkt het op een veebedrijf natuurlijk niet zo.' Samen met haar man Bart Veerbeek melkt Geeske 135 koeien in Nagele en ze is parttime dierenarts bij Dierenartsenpraktijk Noordoostpolder/Land van Vollenhove. Op het bedrijf is ze onder meer verantwoordelijk voor de bedrijfshygiëne, het

voeren van het oudere jongvee en alle diergeneeskundige handelingen, inclusief scannen op dracht en de begeleiding van koeien in de periode rond het afkalven. Haar zwangerschappen ervoer Geeske als vermoeiend, maar niet als extreem zwaar, hoewel ze beide keren kampte met bekeninstabiliteit. 'Ik heb tijdens mijn eerste zwangerschap bij een bekkenfysiotherapeut gelopen en dat zou ik andere boerinnen met klachten ook aanraden. Het kan erg waardevol zijn', zegt Geeske. Door de

therapie werd ze zich bewuster van haar houding. 'Ik leerde bijvoorbeeld dat ik de kruiwagen moet optillen door iets door de knieën te gaan, met een rechte rug.' En ze kreeg oefeningen om haar rompstabiliteit te verbeteren. 'Ik moest stabiel achter een koe kunnen staan om haar op te voelen.' Sinds de zwangerschap van haar eerste kind ging Geeske standaard blauwe melkershandschoenen dragen bij haar eigen koeien en bij elk bedrijfsbezoek. Dat doet ze nu nog steeds bij bezoeken. Er waren ook dingen die Geeske bewust niet deed. 'In ons klantenbestand hadden we enkele salmonella-positieve bedrijven. Op die bedrijven ben ik tijdelijk gestopt met de bedrijfsbegeleiding.'

Tussen beide zwangerschappen liet Geeske testen of ze drager was van de MRSA-bacterie. 'Zodra ze in het ziekenhuis hoorden dat ik boerin was, werden we volledig geïsoleerd gehouden van anderen. Dat was een vreemde ervaring, dus dat wilde ik een volgende keer voorkomen.'

Heeft Geeske nog andere adviezen? Zeker. Zo raadt ze zwangeren af om bepaalde medicijnen bij de koeien zelf toe te dienen. 'Middelen om koeien tochtig te spuiten zijn ronduit gevaarlijk voor jezelf. Ook bepaalde corticosteroiden voor bijvoorbeeld slepende melkziekte kun je beter door een ander laten toedienen.'

gemaakt zijn van rauwe melk, zoals boerenkaas, raden artsen daarom af. Tijdens het koeien melken kun je ook in contact komen met rauwe melk. Ria Derks adviseert om altijd melkershandschoenen te dragen tijdens het melken: 'Je moet de melk wel echt tot je nemen, wil je een Listeriabesmetting oplopen. Maar koeien kunnen op hun uier ook streptokokken meedragen. Dat kan gevaarlijk zijn als je een klein wondje op je hand hebt.'

Naast listeriose is ook leptospirose, die zich verspreidt via koeienurine, een bekende zoönose. In Nederland wordt de ziekteverwekker *Leptospira* onderzocht in tankmelk en verreweg de meeste bedrijven zijn er vrij van. Bacteriën die toxoplasmose, ook wel bekend als 'kattenbakziekte', veroorzaken, zitten in de grond. Tuinieren doe je daarom beter met handschoenen aan als je zwanger bent. Het verzorgen van het jongvee is een taak die juist

boerinnen regelmatig op zich nemen. Artsen en andere deskundigen raden zwangere vrouwen meestal af om te assisteren bij kalververlossingen. Ria Derks: 'In principe kun je assisteren, maar realiseer je wel dat vruchtwater ziekmakende bacteriën kan bevatten. In het ziekenhuis beschermen verloskundigen zichzelf met een schort en handschoenen bij bevallingen. Het is ook bij koeien die afkalven raadzaam om dit te doen.'

#### Lagere weerstand

Bij het leren drinken van een kalf stop je vaak je vingers even in de bek. Met melkershandschoenen aan weet je zeker dat je geen ziekteverwekkers oppikt. Pas ook op met zieke of diarreekalveren, zegt Ria. 'Een parasiet als *Cryptosporidium*, die bij kalveren zware diarree veroorzaakt, kan ook gevaarlijk zijn voor jezelf.'





## DO'S EN DON'TS BIJ ZWANGER BEZOEK OP JE BEDRIJF

Je hoeft zelf niet zwanger te zijn om toch met het onderwerp te maken te krijgen. Komen er bijvoorbeeld regelmatig burgers of erfbetreders op het bedrijf, dan is de kans aanwezig dat daar ook zwangere vrouwen tussen zitten.

Zwangere vrouwen hoef je niet te weren bij een rondleiding in de stal, maar het is wel verstandig om ze te attenderen op de gezondheidsrisico's, aldus preventieadviseur Wim Klaucke van Stigas, de organisatie die adviseert over veilig en gezond werken in de agrarische sector.

Vragen over zwangerschap en veilig wer-

ken komen vooral bij bijeenkomsten van agrarische vrouwenclubs vaak voorbij, zegt Klaucke. 'Zwangere vrouwen die direct of indirect contact hebben met koeien in de afkalfperiode, zijn voor ons een risicogroep. Bij bedrijfsbezoek moet je als bedrijf zorgen voor schone laarzen en bedrijfskleding. Je kunt daarnaast een bedrijfsplattegrond ophangen om daarop aan te geven welke ruimten zwangere vrouwen mogen betreden en welke niet, bijvoorbeeld de afkalfstal.'

Ook moeten bezoekers na bezoek de handen kunnen wassen met zeep of des-

infectiemiddel en papieren handdoeken. Geen rauwe melk drinken en contact met mest vermijden spreekt voor zich, maar bijvoorbeeld ook het laten zuigen van kalfjes op de vingers is niet verstandig. Willen mensen zo iets wel graag voelen, laat ze dan een handschoen aandoen.

Is er een vrouwelijke medewerker op het bedrijf die zwanger is, dan gelden daarvoor een aantal arboregels. Zo mogen zwangere vrouwen niet assisteren bij verlossingen, niet aanwezig zijn bij zieke dieren en geen stallen uitmesten.

**Voor meer informatie: [www.stigas.nl](http://www.stigas.nl)**



Veel waarschuwingen dus, maar hoe vaak komt zo'n besmetting nu echt voor? Met uitzondering van Q-koorts zijn er bij het Nederlandse Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu (RIVM) geen harde cijfers bekend over dergelijke infecties. 'Misschien komen er weinig besmettingen voor, omdat zwangere vrouwen zo vaak gewaarschuwd worden', vertelt Hella Smit van het RIVM. De kans dat je besmetting oploopt, is erg klein, maar niet nul. 'Beseft dat je als zwangere vrouw ook een iets andere immuniteit hebt dan een niet-zwanger persoon. Je weerstand is vaak iets lager. Dat kan een risico vormen bij werken op het boerenbedrijf, maar ook bij bijvoorbeeld reizen.'

Hoe zeldzaam een besmetting is, blijkt wel uit de praktijk. Ria vertelt dat het zeker vijftien jaar geleden is dat er in het ziekenhuis waar ze werkte, een zwangere vrouw binnenkwam met een Listeria-infectie. 'Maar een besmetting met Listeria is gelijk wel een hele heftige, waarbij je kans hebt op een miskraam of doodgeboorte.'

Gynaecoloog Hilde Logghe begeleidt in het St. Lucasziekenhuis in Brugge veel hoogrisico-zwangerschappen. Ook zij noemt zulke infecties een zeldzaamheid. Sterker nog, soms slaat de smetvrees een beetje door, vindt ze. 'Heel soms zien we een Listeria-besmetting, maar die is niet eens altijd gerelateerd aan landbouw.' En omdat in Vlaanderen zwangere vrouwen standaard worden gescreend op toxoplasmose-gevoeligheid, komt een toxoplasmose-infectie maar uitzonderlijk voor.

### Onberekenbare koeien

Hoewel voor besmettelijke ziekten het vaakst wordt gewaarschuwd, schuilt er in het werken met koeien zelf misschien wel een veel groter risico. 'Vee is en blijft onberekenbaar', zegt verloskundige

Ria Derks. 'Ook bij niet-zwangeren zijn ongevallen door het werken met vee de vaakst voorkomende bedrijfsongevallen op een melkveebedrijf. Je kunt een trap van een koe krijgen, of onverwachts tussen koeien of hekwerk bekneld raken. Zeker als je wat verder in de zwangerschap bent, zou ik het afraden om zo het koppel in te lopen. Je beweegt vaak trager en je balans is minder goed.' Moet je dan maar helemaal niet meer in de stal komen? Juist wel, zegt Ria. 'Het is goed om lekker actief bezig te zijn, want dat is gezond. Boerinnen zijn vrouwen die vaak tot ver in de zwangerschap blijven doorwerken, daar is niets op tegen, mits je aandacht hebt voor de veiligheid.'

Luister goed naar je lijf, is het advies van gynaecoloog Hilde Logghe, die zelf uit een boerenfamilie komt. 'Boerinnen zijn vrouwen die hard werken en daar heb ik veel respect voor. Maar ze zouden in de zwangerschap wel iets vaker moeten rusten.' Merk je tijdens je werk dat je vaker pijn in je rug krijgt of heb je vaker harde buiken, dan is dat een serieus teken dat je het rustiger aan moet doen.

### Zoeken naar een vervanger

Rustig aan doen wordt een stukje gemakkelijker als je hulp kunt inschakelen, bijvoorbeeld van partner, familie of kennissen. Ben je zelfstandig melkveehouder of werk je met je partner mee in het bedrijf, dan heb je in Vlaanderen recht op een moederschapsuitkering. Dit zijn drie verplicht op te nemen weken rust rondom de bevalling en negen weken die je naar keuze kan opnemen. In Nederland heb je recht op een zwangerschapsuitkering voor zestien weken.

Van de uitkering kun je bijvoorbeeld een vervanger regelen via de agrarische bedrijfsverzorging. Wie aanspraak wil maken op zo'n zwangerschapsuitkering, moet in Nederland aankloppen bij uitkeringsinstantie UWV. Dat kan bijvoorbeeld de boekhouder regelen. 'Het is wel belangrijk dat je kunt aantonen hoeveel uur je meewerkt op het bedrijf', zegt Willemien Koning, voorzitter van Vrouw en Bedrijf bij LTO Nederland. Het recht op zo'n uitkering geldt – als je financieel partner bent in het bedrijf – ook als je deels buitenshuis werkt, voegt ze toe.

Bij onder meer AB Vakwerk, actief in de regio Noord-Nederland en de provincie Noord-Holland, valt de periode van zwangerschap en bevalling zelfs onder de continuïteitsregeling. Daarbij kun je voor een gunstiger tarief uren arbeid inhuren. 'Bij ons wordt regelmatig gebruikgemaakt van deze regeling', aldus Jack Hogervorst, manager agri van AB Vakwerk. 'Waar veel gezinsbedrijven niet van op de hoogte zijn, is dat ook de partner de eerste twee dagen na de bevalling voor een gunstiger tarief vervanging kan regelen. Zo wordt

## MET ZWANGERE BUIK IN DE STAL TIEN TIPS VOOR VEILIG WERKEN

- 1 Draag beschermende melkershandschoenen bij het melken.
- 2 Bescherm jezelf met handschoenen en een schort bij verlossingen.
- 3 Laat het gebruik van de veeverlosser (geboortekrik) over aan iemand anders vanwege mogelijke onverwachte bewegingen van de koe.
- 4 Raak een dood kalf, dode vrucht of geboortemateriaal niet aan, deze kunnen veel bacteriën bij zich dragen.
- 5 Laat kalfjes niet op je blote vingers zuigen.
- 6 Vermijd zoveel mogelijk contact met melk, urine en mest van rundvee.
- 7 Draag een mondkapje bij schoonmaakwerk met de hogedrukspuit.
- 8 Lees bijsluiters van rundveemedicijnen goed voordat je iets toedient.
- 9 Draag in de stal stevig schoeisel met een stoeve zool.
- 10 Loop niet tussen loslopende koeien of kalveren in de stal.

de melkveehouder de eerste dagen even ontzorgd om meer bij het gezin te kunnen zijn.'

Veronique Fraeyman, kraamverzorgende bij kraamcentrum De Wieg in West-Vlaanderen, ziet dat boerinnen het nogal eens moeilijk vinden om tijdig aan de bel trekken als het niet meer gaat. 'Boerinnen zeggen sneller dan andere vrouwen: "Het lukt wel, ik heb geen hulp nodig."'

In Nederland wordt kraamzorg tot maximaal tien dagen na de bevalling grotendeels vergoed door de zorgverzekering. In Vlaanderen werkt kraamzorg iets anders. Tot maximaal drie maanden na de bevalling kun je, vaak deels vergoede, hulp via een kraamcentrum inschakelen. Bijvoorbeeld voor een of twee ochtenden in de week. Soms komt Veronique ook op een boerenbedrijf om zorg te verlenen. 'Daar komt het er vaak op neer dat ik in huis de zorg- en huishoudtaken op me neem, zodat de boerin haar werkzaamheden op het bedrijf kan doen.'

### Gun jezelf 'quality time'

Ook als een vrouw tijdens de zwangerschap of na de bevalling 'platte rust' wordt voorgeschreven, kan een kraamcentrum uitkomst bieden. Het inschakelen van zulke zorg was lange tijd helemaal niet zo bekend bij Vlaamse vrouwen. In Vlaanderen bleef je na de bevalling standaard enkele dagen in het ziekenhuis. Omdat het aantal ligdagen in het ziekenhuis tegenwoordig verkort is, komt extra hulp via kraamzorg nu steeds vaker in beeld. 'Durf die hulp gewoon in te schakelen', zegt Veronique. 'Een zwangerschap en de komst van een kindje is niet zomaar iets. Gun jezelf die "quality time" om voldoende rust te nemen en om, als je baby er is, ook fijn van je kindje te genieten.'