

## Graviditet och toxoplasmainfektion, toxoplasmosis

Anvisningen ämnar att ge allmän information om toxoplasmainfektion under graviditeten och hur man kan förebygga en infektion.

### Vad är toxoplasmos?

En toxoplasmainfektion orsakas av toxoplasma gondii, en däggdjursparasit, som finns överallt i världen. Infektionen är ofta symptomfri och är därför svår att märka. En toxoplasmainfektion under graviditeten kan orsaka en infektion i fostret, som kan medföra skador i hjärnan, synen eller hörseln.

### Hur smittas toxoplasmainfektion?

Parasiterna finns överallt och de trivs väl i varm, ljum och fuktig klimat; infektionen är vanligare i Sydeuropa och t.ex. Frankrike, Italien och Spanien än hos oss. Männskor och alla djur kan bli smittade av den och speciellt katter sprider toxoplasmos via sin avföring.

### Hur kan en mänska bli smittad?

- Via kattdjur.
- Via jorden, trädgårdsmyllan, sanden eller kattens sandlåda.
- Genom bristfälligt upphettat eller rått kött.
- Genom otvättade eller råa grönsaker, frukter och bär som blivit kontaminerade.

### Toxoplasmos och graviditet

Toxoplasmainfektionen kan vara symptomfri och blir därför ofta odiagnostiserad. Man kan eventuellt lida av vanliga influensasymtom som trötthet, feber, huvudvärk, muskelsmärta, svettning och svullna lymfkörtlar under flera veckors tid.

Du skall söka vård till infektionen endast om du är gravid. Sjukdomen smittas inte mellan människor. Du är immun för resten av livet om du haft en toxoplasmainfektion, vilket kan bekräftas med ett laboratorieprov.

Det finns en risk för att parasiten överförs till fostret, om du är gravid och blir smittad första gången. Risken är liten (1-10 %) under graviditetens första trimester men konsekvenserna är då farligare för fostret än om mamman får infektionen i slutet av graviditeten. Infektionsrisken är alltså större i slutet på graviditeten men sjukdomsbilden lindrigare.

## Hur kan jag minska risken för att smittas?

- Tvätta händerna efter kontakt med jord, sand eller katter.
- Tvätta händerna när du behandlat livsmedel. Tvätta verktygen när du behandlat rått kött eller råa grönsaker.
- Undvik att äta råa eller otillräckligt tillagade kötträtter. Kokning, stekning och djupfrysning dödar parasiten.
- Skölj frukt, bär och grönsaker ordentligt.
- Använd handskar i trädgårdsarbete.
- Undvik att behandla kattsand eller använd handskar och tvätta händerna efteråt. Låt gärna någon annan ta hand om kattsanden.
- När du reser utanför Skandinavien skall du undvika att äta rått eller dåligt upphettat kött, otvättade grönsaker, sallader och frukter samt oskalade frukter och bär.
- Risken för att få en toxoplasmainfektion är störst i mellan- och sydeuropa och mycket liten i USA och en del Asiatiska länder som Japan och Korea.

Kokning eller stekning upp till över +65 C temperatur dödar parasiterna likaså djupfrysning till under -12 C. Kokt kött, kokta grönsaker och djupfrysta livsmedel är säkra att använda. Gravad, saltad eller kallrökt fisk kan innehålla toxoplasmos. Tillverkning i mikrovågsugn dödar bevisligen inte.

Om du misstänker att du blivit smittad under graviditeten, ta då kontakt med din rådgivning eller din egen läkare. Man kan med en läkemedelsbehandling förhindra eller bota fostrets eventuella smitta/toxoplasmos.

Läs mera:

[Toksoplasmooosi](#) (på finska) (Terveyskirjasto)

[Hälsobyn.fi/Kvinnohuset](https://halsobyn.fi/Kvinnohuset)

Egentliga Finlands välfärdsområde • [www.tyks.fi/sv](http://www.tyks.fi/sv) • Växel 02 313 0000  
Denna anvisning är ämnad för våra patienter som är i ett vårdförhållande.