



Listeriosis & Pregnancy

What is Listeria?

- A germ found everywhere (water, soil and on plants) that can cause an illness called **listeriosis**.
- Animals and people can carry it in their bodies without becoming sick.
- Those with a weakened immune system can become very ill from it.



Why is listeriosis harmful to me and my baby?

- Can be passed on to your unborn baby, even if you do not feel ill.
- Can cause stillborn birth, premature birth, or severe illness or death of your newborn.

Pregnant women are about 20 times more likely to get listeriosis.

How will I know if I have listeriosis?



- You may not know it. Symptoms take a few days or weeks to appear.
- You may have flu-like symptoms with sudden onset of fever, chills, muscle aches, and sometimes diarrhea or upset stomach.
- If infection spreads, symptoms may include headache, stiff neck, confusion, loss of balance, or convulsions.

Consult your health care provider if you have these symptoms.

How can I prevent it?

Handle food safely and avoid:

- hot dogs, luncheon meats or deli meats **unless** reheated until steaming hot.
- soft cheeses (feta, Brie, Camembert, blue-veined, and Mexican style).
- refrigerated meat spreads.
- refrigerated smoked seafood **unless** it is part of a **cooked** dish, like a casserole.
- raw (unpasteurized) milk or foods that contain it.

Foods listed below are safe to eat:

- Hard cheeses (like cheddar), semi-soft cheeses (like mozzarella), pasteurized processed cheese slices and spreads, and cottage and cream cheese are safe to eat.
- Canned or shelf-stable meat spreads are safe to eat.
- Seafood that is canned or shelf-stable is safe to eat.



What is the treatment for listeriosis if I get it?

Antibiotics can be given while you are pregnant to treat you and to prevent infection of your unborn baby. Your newborn can also be treated with antibiotics.

What should I do if I've eaten a food that has been recalled because of listeria?

Inform your health care provider if you are pregnant, ate that food, and experience flu-like symptoms within two months.



South Carolina Department of Health and Environmental Control

www.scdhec.gov



Listeriosis y el embarazo

¿Qué es Listeria?

- Es un microbio que se encuentra en todas partes (en el agua, el suelo y las plantas) que puede causar una enfermedad llamada listeriosis.
- Los animales y personas pueden ser portadores sin enfermarse
- Personas que tienen el sistema inmune débil pueden enfermarse seriamente.



¿Por qué la listeriosis puede hacerme daño a mí y a mi bebé?

- Puede pasarla a su bebé antes de que nazca, aunque usted no esté enferma.
- Puede provocar que el bebé nazca muerto, o que nazca prematuro o con una enfermedad seria, o puede causar la muerte de su recién nacido.

Contraer listeriosis es 20 veces más probable para las mujeres embarazadas que lo normal.

¿Cómo puedo saber si tengo listeriosis?



- Usted tal vez no lo sepa. Los síntomas no se presentan hasta después de varios días o semanas.
- Usted tal vez tenga síntomas de la gripe, como fiebre alta, escalofríos, dolor en los músculos y a veces dolor de cabeza o estómago.
- Si la infección se extiende, los síntomas pueden incluir dolor de cabeza, cuello rígido, confusión, desequilibrio o convulsiones.

Si usted llega a tener estos síntomas, consulte a su proveedor de cuidado de salud.

¿Cómo puedo prevenirlo?

Cuando esté en contacto con los alimentos tenga cuidado, y evite:

- Hot dogs y carnes frías, a menos que se calienten al punto de cocción.
- Quesos suaves (feta, brie, camembert, roquefort y tipo mexicano)
- Carnes refrigeradas para untar
- Pescados y mariscos ahumados que estén refrigerados, a menos que sea parte de una comida cocida, como por ejemplo de una cacerola.
- Leche cruda (que no esté pasteurizada) o comidas que la contienen.

Son seguros los alimentos que se encuentran detallados a continuación:

- Está bien el queso duro (como cheddar), queso semi-suave (como mozzarella), queso pasteurizado y procesado (en rebanadas o para untar), queso cottage (quesosón) y cream cheese (queso crema).
- Están bien las carnes para untar enlatadas o de forma percedera.
- Están bien los mariscos enlatados o de forma percedera.



Si yo me enfermo con listeriosis ¿Cuál es el tratamiento?

Usted puede tomar antibióticos mientras está embarazada como tratamiento y para prevenir la infección de su bebé que está por nacer. Al bebé recién nacido también se le puede tratar con antibióticos.

¿Qué debo hacer si he comido un alimento que ha sido retirado del mercado por tener listeria?

Si usted está embarazada, comió dicho alimento y en los siguientes dos meses está experimentando síntomas parecidos a los de la gripe, debe informarle a su proveedor de cuidado de salud.



Departamento de Salud y
Control Ambiental de Carolina del Sur

www.scdhec.gov