

Infektionen in Schwangerschaft vermeiden: Impfungen und Hygieneverhalten schützen

München - Infektionserkrankungen in der Schwangerschaft und in der Stillzeit können eine Gefährdung für die Mutter und das Kind darstellen. Ein umfassender Impfschutz bewahrt die Mutter und ihr Baby vor potenziell komplikationsreichen bis schwerwiegenden Infektionen. Zum Schutz vor Erregern, gegen die keine Impfung zur Verfügung steht, sind gründliche, aber einfache Hygieneregeln hilfreich.

Impfschutz bei Kinderwunsch vervollständigen

Mit der Herbstzeit beginnt, wie jedes Jahr, auch eine Phase, in der Infektionen und Atemwegserkrankungen gehäuft auftreten. Oft kommt es zu einer Multibelastung durch verschiedene Erreger - darunter Rhinoviren, Grippe (Influenza) und das Respiratorische Synzytial-Virus (RSV) - aber auch nicht-saisonale Erreger wie COVID-19-Infektionen und andere Infektionserkrankungen. Schwangeren Frauen wird allgemein empfohlen, sich von Menschen mit ansteckenden Krankheiten oder Symptomen - insbesondere Fieber - fernzuhalten. „Schwangere haben aufgrund hormoneller Veränderungen eine abgeschwächte Immunabwehr. Deshalb sind sie generell für Infektionen besonders empfänglich und Erkrankungen können auch komplikationsreicher verlaufen“, erklärt Dr. Cornelia Hösemann aus dem Vorstand des Berufsverband der Frauenärzte (BVF). „Daher ist ein möglichst kompletter Impfschutz - am besten schon bei Kinderwunsch - besonders wichtig.“ Frauen mit Kinderwunsch sollten idealerweise 5 bis 6 Monate vor einer Schwangerschaft ihr Impfbuch prüfen lassen, damit Impfungen komplettiert beziehungsweise nachgeholt werden können.

Hygienemaßnahmen senken Risiken für nicht-impfpräventable Erkrankungen

Weil es Infektionserkrankungen gibt, gegen die kein Impfschutz verfügbar ist, werden hier zur Vorbeugung von Ansteckungen gründliche Hygienemaßnahmen empfohlen. Sie sind Teil der Hygieneberatung zum Schutz vor mütterlichen Infektionen, die im Rahmen der frauenärztlichen Schwangerschaftsvorsorge stattfindet. Unter anderem gibt es bislang keine Impfung gegen das Zytomegalievirus (abgekürzt CMV), das auf das ungeborene Kind übertragen werden kann (kongenitale CMV-Infektion) und dort zu schweren Schädigungen führen kann. Während der Schwangerschaft können sowohl primäre CMV-Infektionen wie auch Reaktivierungen oder Reinfektionen die Gesundheit des Ungeborenen gefährden. „Schwangere, die zuvor noch keinen Kontakt zu CMV hatten, können durch Einhaltung einfacher Hygienemaßnahmen ihr Infektionsrisiko deutlich vermindern“, rät Dr. Hösemann. „Wichtig ist, das insbesondere beim Umgang mit Kleinkindern bis 3 Jahren, die oft unerkannt das Virus im Speichel und Urin ausscheiden.“ Hygienemaßnahmen sind für beruflich exponierte Schwangere, die noch keine CMV-Infektion hatten, und mit engem Kontakt zu Kleinkindern arbeiten, besonders wichtig - hier greifen arbeitsmedizinisch relevante Maßnahmen (Mutterschutzgesetz (MuSchG)). Auch bestimmte Lebensmittelinfektionen wie Listeriose und Toxoplasmose können dem ungeborenen Kind schaden. Sie sind zwar selten, doch sollten schwangere Frauen auf bestimmte Lebensmittel verzichten und durch gute Hygiene in der Küche und bei der Zubereitung ihr Infektionsrisiko senken.

Impfungen in Schwangerschaft und Stillzeit

Weiterhin gibt es einige Impfungen, die explizit in der Schwangerschaft empfohlen sind. Ausdrücklich in der Schwangerschaft empfohlen ist die Impfung gegen saisonale Grippe (Influenza). Die Ständige Impfkommission (STIKO) empfiehlt allen werdenden Müttern, sich ab dem zweiten Schwangerschaftsdrittel gegen Influenza impfen zu lassen - bei erhöhten gesundheitlichen Risiken bereits im ersten Schwangerschaftsdrittel. Explizit für Schwangere empfiehlt die STIKO zudem eine Impfung gegen Keuchhusten (Pertussis) zu Beginn des 3. Schwangerschaftsdrittels oder bei erhöhter Wahrscheinlichkeit für eine Frühgeburt bereits im 2. Schwangerschaftsdrittel. Fachgesellschaften empfehlen weiterhin die saisonale RSV-Impfung für Schwangere ab der 32. Schwangerschaftswoche in informierter partizipativer Entscheidungsfindung.

Auch nach dem Ende der Pandemie wird Frauen mit Kinderwunsch die COVID-19-Impfung bzw. der Aufbau einer Basisimmunität (dreimal Kontakt mit Erreger: Impfung oder Infektion) ausdrücklich empfohlen. Schwangeren mit vorliegender Grunderkrankung werden zusätzlich zur Basisimmunität weitere Auffrischimpfungen empfohlen, die jährlich im Herbst wahrgenommen werden sollte.

Bei Fieber ist ärztliche Abklärung empfohlen

Falls Fieber in der Schwangerschaft auftritt, sollte die Betroffene sich zeitnah ärztlich beraten lassen. Ob zuerst zu Frauenärztin oder Hausarzt, hängt von der Schwere der Symptome ab. Bei hohem Fieber oder anderen ernstesten Symptomen wie starken Kopfschmerzen, Bauchschmerzen oder Hautausschlag sollten Schwangere lieber direkt die frauenärztliche Praxis aufsuchen, um eventuelle Risiken für die Schwangerschaft abzuklären. In leichteren Fällen, wie bei einer Erkältung, kann auch die Hausärztin oder der Hausarzt die erste Anlaufstelle sein. Es empfiehlt sich jedoch, generell nicht länger als 24 Stunden abzuwarten, bevor ärztlicher Rat eingeholt wird.

Quellen und weitere Informationen:

[„Frauenärzte im Netz“ - Impfschutz und Impfungen](#)

[„Frauenärzte im Netz“ - Infektionserkrankungen & Schwangerschaft](#)

[„Frauenärzte im Netz“ - Zytomegalie in der Schwangerschaft](#)

[RKI-Ratgeber: Zytomegalievirus-Infektion](#)