

Schutz vor Infektionen: Einfache Maßnahmen für eine gesunde Schwangerschaft

Fragen an... Prof. Dr. Petra Arck und Prof. Dr. Anke Diemert

Während einer Schwangerschaft macht das Immunsystem der werdenden Mutter eine Pause – mit der Konsequenz, dass Viren, Bakterien und Co. ein größeres Risiko für Mutter und Kind darstellen. Wie sich Schwangere vor Infektionen schützen können, erklären Prof. Dr. Petra Arck und Prof. Dr. Anke Diemert, Klinik und Poliklinik für Geburtshilfe und Pränatalmedizin. Ebenso informiert ein aktueller Info-Comic der Klinik anschaulich über geeignete Infektionsschutzmaßnahmen für Schwangere.

Warum sollten sich Schwangere besonders vor Infektionen schützen?

Prof. Dr. Petra Arck: Es ist ein Dilemma: Während der Schwangerschaft ist ein hoher Infektionsschutz besonders wichtig, doch das Immunsystem der Mutter schaltet auf Pause um. Diese ist notwendig, da das ungeborene Kind auch genetische Merkmale des Vaters in sich trägt, die das Immunsystem der Mutter als fremd wahrnimmt. Um eine Abwehrreaktion zu vermeiden und einen komplikationsfreien Schwangerschaftsverlauf zu ermöglichen, passt sich das Immunsystem der Mutter an. So kann das Kind ungestört im Mutterleib heranwachsen. Das hat allerdings zur Folge, dass schwangere Frauen anfälliger für Infektionen sind.

An welche hygienischen Maßnahmen sollten Schwangere denken, um sich vor Infektionen zu schützen?

Prof. Dr. Anke Diemert: Regelmäßiges und gründliches Händewaschen ist entscheidend, insbesondere nach dem Kontakt mit Erde oder Ausscheidungen, wie nach dem Wechseln von Windeln. Für Katzenbesitzerinnen gilt dies auch nach dem Reinigen der Katzentoilette. Schwangere sollten vor allem mit Kleinkindern keine Speisen, kein Besteck und kein Geschirr teilen, da sich im Speichel des Kindes Erreger befinden können. Dies gilt übrigens auch für den Schnuller. Ebenso sollten sie den Kontakt zu infizierten Personen so weit wie möglich meiden, um das Risiko von Ansteckungen zu reduzieren.

Warum spielt die Ernährung während der Schwangerschaft eine entscheidende Rolle?

Prof. Dr. Diemert: Eine ausgewogene, nährstoffreiche Ernährung in der Schwangerschaft ist förderlich für das Wachstum und die Entwicklung des Ungeborenen. Jedoch ist es wichtig, bestimmte Lebensmittel zu vermeiden, um das Risiko von Infektionen zu minimieren. Vorsicht gilt bei rohen, tierischen Lebensmitteln, zum Beispiel roher Fisch oder rohes, ungenügend gegartes Fleisch bergen das Risiko für Parasiten, Bakterien oder Viren. Schwangere sollten darauf achten Milchprodukte und Käsesorten nur in pasteurisierter Form zu konsumieren. Darüber hinaus ist es ratsam, Obst und Gemüse gründlich zu waschen, um mögliche Krankheitserreger zu entfernen. Arbeitsflächen und Kochutensilien sollten regelmäßig gereinigt werden, insbesondere nach dem Umgang mit rohen Lebensmitteln. Zudem ist es wichtig, die Kühlkette bei der Lagerung von Lebensmitteln zu beachten, um ein Wachstum von Bakterien zu reduzieren.

Wieso ist ein ausreichender Impfschutz in der Schwangerschaft so wichtig?

Prof. Dr. Arck: Der Impfstoff ist ein „Lehrstoff“ für das Immunsystem. Bei einer Impfung können abgetötete Bestandteile von Viren oder Bakterien verabreicht werden. Darüber hinaus gibt es mRNA Impfstoffe, die den Bauplan des Erregers enthalten und die Körperzellen anregen, spezifische Bestandteile des Erregers zu produzieren. So erhält das Immunsystem quasi „Anschauungsbeispiele“ und lernt, wie es sich gegen diese Eindringlinge verteidigen kann. Das heißt, ein gut geschultes Immunsystem schützt die werdende Mutter vor Infektionen und sorgt im Infektionsfall für einen milden Verlauf. Und es gibt noch einen weiteren entscheidenden Vorteil: Durch die gebildeten Antikörper wird der Infektionsschutz auf das Kind übertragen - während der Schwangerschaft über die Plazenta und nach der Geburt durch die Muttermilch. Dieser Schutz wirkt besonders in den ersten sechs Lebensmonaten des Babys, dessen Immunsystem in dieser Zeit weiter ausreift. Sobald möglich, sollte das Kind den Empfehlungen entsprechend geimpft werden.

Können sich Schwangere noch während der Schwangerschaft impfen lassen?

Prof. Dr. Diemert: Während der Schwangerschaft sind Impfungen gegen Grippe und Corona sowie gegen Keuchhusten und das respiratorische Synzytial-Virus (RSV) zum Ende der Schwangerschaft wichtig. Besonders eine Infektion mit den letzten beiden Erregern stellt für Neugeborene ein gesundheitliches Risiko dar. Viele klinische Fachgesellschaften empfehlen dies, auch wenn eine Impfung immer eine Abwägung zwischen Nutzen und Risiken für Mutter und Kind erfordert. Wie der Impffahrplan in der Schwangerschaft aussehen kann, sollten die werdenden Mütter mit ihren behandelnden Gynäkolog:innen besprechen.

Weitere Informationen und den Info-Comic zum Downloaden unter: uke.de/infothek-geburtshilfe.