

Schutz vor Infektionen in der Schwangerschaft

Schwangere Frauen sollten besonders gut auf sich aufpassen. Obwohl viele Infektionen harmlos sind: Es gibt auch Krankheitserreger, die die Schwangerschaft und das Kind gefährden können. Folgende Tipps helfen dabei, sich vor Infektionen zu schützen.

Sich impfen lassen



Die Impfpfehlungen des Robert Koch-Instituts für Schwangere finden Sie hier: [Impfungen in der Schwangerschaft: Faktenblätter zum Impfen.](#)

Abstand halten von erkrankten Personen



Meiden Sie den engen Kontakt zu Menschen, die eine ansteckende Infektionskrankheit haben. Anzeichen sind zum Beispiel Fieber, Ausschlag, Husten und Niesen.

Kondome nutzen



Sie können nicht ausschließen, dass Ihr Sexualpartner oder Ihre Sexualpartnerin eine sexuell übertragbare Krankheit hat? Dann senkt die Verwendung eines Kondoms das Ansteckungsrisiko.

Tierische Lebensmittel nur gekocht essen



Verzichten Sie auf Produkte wie Käse aus Rohmilch oder bestimmte Wurstsorten. Eine vollständige Liste gibt es in einer Broschüre vom Bundeszentrum für Ernährung.

Rohes Gemüse und Salat gründlich waschen



Alternativ können Sie das Gemüse direkt vor dem Essen gründlich garen. Eine genaue Anleitung finden Sie in einer Broschüre vom Bundeszentrum für Ernährung.

Kein Kontakt zu Speichel von Kleinkindern



Küssen Sie Ihre Kinder nicht auf den Mund. Teilen Sie kein Besteck oder Hygieneartikel wie Zahnbürsten mit Kleinkindern. Essen Sie keine Essensreste Ihres Kindes auf und verzehren Sie nicht gemeinsam Lebensmittel, zum Beispiel Bananen und Eis.

Besuch in Kitas und Kindergärten meiden



Sie haben bereits ein Kind, das in die Kita oder in den Kindergarten geht? Besprechen Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt, in welchen Fällen Ihr Kind besser zu Hause bleiben sollte.

Bei der Gartenarbeit Handschuhe tragen



So schützen Sie sich vor Erregern, die in der Erde überdauern.

Regelmäßig mit Seife Hände waschen



Das gilt vor allem beim Nachhausekommen, nach dem Toilettengang, vor dem Essen und nach dem Windelwechseln.

Katzenklo nicht selbst reinigen



So schützen Sie sich vor Erregern wie Toxoplasmose, die Katzen mit dem Kot ausscheiden.

Schutz vor Infektionen in der Schwangerschaft – nähere Informationen

Sich impfen lassen

Impfungen schützen vor der Ansteckung mit Infektionskrankheiten oder einem schweren Verlauf. Bei Pertussis (Keuchhusten) kann der Impfschutz der Mutter sogar auf das Ungeborene übergehen und es als Neugeborenes vor dieser Krankheit schützen. Ihre Ärztin oder Ihr Arzt bespricht mit Ihnen, welche Impfungen in der Schwangerschaft sicher und sinnvoll sind.

Abstand halten von erkrankten Personen

Manche Krankheiten werden über Tröpfchen in der Luft übertragen. Ein Abstand von 1,5 bis 2 Meter verringert das Risiko einer Ansteckung. In geschlossenen Räumen ist das Ansteckungsrisiko höher als draußen. Auch eine Mund-Nasen-Bedeckung kann das Ansteckungsrisiko senken.

Kondome nutzen

Es gibt Krankheitserreger wie Chlamydien und HIV, die beim Sex übertragen werden. Schwangere Frauen werden auf einige dieser Erkrankungen getestet, können sich aber trotzdem später in der Schwangerschaft anstecken. Gerade in nicht-monogamen Beziehungen oder bei neuen Partnern oder Partnerinnen kann es sinnvoll sein, sich mit einem Kondom zu schützen.

Tierische Lebensmittel nur gekocht essen

Einige Krankheitserreger werden über rohe tierische Lebensmittel übertragen. Viele der Erreger lassen sich aber durch Erhitzen unschädlich machen. Als Grundregel gilt: Das Lebensmittel muss für 2 Minuten im Inneren auf über 70 °C erhitzt werden. Erreger können sich auch in der Umwelt halten – zum Beispiel auf einem Brett, auf dem Sie rohes Fleisch geschnitten haben.

Besuch in Kitas und Kindergärten meiden

In Kindergärten und Kitas kursieren viele Infektionskrankheiten. Wenn nicht unbedingt nötig, sollten Schwangere sich dort also besser nicht aufhalten. Hat eine Frau bereits Kinder, bringen diese die Krankheitserreger oft mit nach Hause. Im Arztgespräch lässt sich klären, ob es Krankheiten gibt, gegen die Sie nicht geschützt sind und was dann zu tun ist.

Rohes Gemüse und Salat gründlich waschen

Rohes Gemüse, Obst und Salate können mit Erregern verunreinigt sein. Waschen und gründliches Garen senken das Infektionsrisiko. Besonders hoch ist das Infektionsrisiko bei vorgeschnittenen Produkten, also zum Beispiel bei verzehrfertigen Salaten oder Obst wie Melonen.

Katzenklo nicht selbst reinigen

Katzen können über den Kot Krankheitserreger wie Toxoplasmen ausscheiden. Schwangere sollten deshalb keinen Kontakt zu Katzenkot haben. Die Reinigung des Katzenklos sollte eine andere Person im Haushalt übernehmen. Mehr Tipps zum Schutz vor Toxoplasmose finden Sie beim Bundesinstitut für Risikobewertung.

Regelmäßig mit Seife Hände waschen

Viele Krankheiten werden über Schmierinfektionen übertragen. Ein Krankheitserreger gelangt also von der Umwelt auf die Hände und von dort in den Körper – zum Beispiel, wenn Sie sich in den Mund fassen oder die Augen reiben. Gründliches Händewaschen mit Seife reduziert die Anzahl der Krankheitserreger auf Ihren Händen.

Kein Kontakt zu Speichel von Kleinkindern

Erreger wie das Zytomegalie-Virus werden besonders oft über Körperflüssigkeiten von Kleinkindern übertragen. Wichtig ist deshalb, dass etwa der Speichel der Kinder nicht auf die Schleimhäute der Schwangeren gelangt.

Bei der Gartenarbeit Handschuhe tragen

Manche Krankheitserreger halten sich in der Erde auf, etwa Toxoplasmen. Bei der Gartenarbeit verhindern Handschuhe, dass die Erreger auf die Hände gelangen. Auch Sandkästen können eine Ansteckungsquelle sein.