

# Informationsblatt für Schwangere

## **RÖTELN / VARIZELLEN**

Die meisten unter uns sind gegen Röteln und Feuchtblattern (Varizellen) immun, das heißt, sie haben die Infektion (meist als Kind) durchgemacht.

Falls Sie als Schwangere keine Antikörper gegen Röteln oder Varizellen haben sollten Sie Kindergärten, Volksschulen sowie Kontakt zu Kindern mit unklarem Fieber oder Hautausschlag meiden.

## **CMV (Zytomegalie) Prophylaxe bei Schwangeren mit Kleinkindern empfehlenswert**

Getrenntes Verwenden von Handtüchern, Waschlappen, Zahnbürsten, Tellern/Besteck/Gläsern oder Essen. Kein Küssen auf den Mund (Speichelkontakt!).

Gründliches Händewaschen mit Seife und warmem Wasser nach:

- Windelwechseln
- Nach Kontakt mit Speichel oder Nasensekret
- Nach Hantieren mit Kinderspielzeug (sorgfältige Reinigung von Spielsachen und Oberflächen die mit Harn oder Speichel in Kontakt kommen)

## **TOXOPLASMOSE**

Das Besondere an Toxoplasmose ist, dass sie für gesunde Menschen im Allgemeinen eine harmlose und folgenlos ausheilende Erkrankung ist, während sie in der Schwangerschaft in gewissen Fällen zu einer Schädigung des ungeborenen Kindes führen kann. 40% aller schwangeren Frauen haben zu Beginn ihrer Schwangerschaft Antikörper gegen Toxoplasmose. Etwa 0,2% aller Schwangeren infizieren sich während der Schwangerschaft erstmalig.

### **Was ist Toxoplasmose?**

Toxoplasmose ist eine Infektionskrankheit, die durch den Parasiten *Toxoplasma gondii* verursacht wird. Hauptwirt dieses Parasiten sind Katzen. Infizierte Katzen scheiden Eier dieses Erregers mit dem Kot aus. Diese können durch Wind oder Staub verteilt und von Menschen oder Schlachttieren aufgenommen werden.

**Frauen, die einmal eine Toxoplasmose-Infektion hatten, haben Antikörper im Blut und sind normalerweise gegen eine Ansteckung immun** – es besteht kaum Gefahr für Ihr ungeborenes Kind.

**Frauen ohne Antikörper** können sich während der Schwangerschaft erstmalig infizieren. Wenn eine Frau während der Schwangerschaft mit Toxoplasmose infiziert wird, kann der Erreger durch die Plazenta das ungeborene Kind infizieren und ggf. schädigen. Je nachdem, in welchem Entwicklungsstadium (Trimester) des Fötus sich die Mutter infiziert, kann dies beim Baby zu verschiedenen erheblichen Entwicklungsstörungen führen (zerebrale Verkalkungen, Augenprobleme, epileptische Anfälle). Bei 3 von 1000 Lebendgeburten kommt eine pränatale Infektion vor.

Infektionen zu Beginn einer Schwangerschaft führen zu schweren Schäden. Je später die Infektion stattfindet, umso geringer ist in der Regel das Ausmaß der Veränderungen.

Im Rahmen der 1. Mutter-Kind-Pass Untersuchung erfolgt der Test auf Toxoplasmose-Antikörper mittels Blutabnahme. Hierbei kann Ihr Immunstatus bestimmt werden. Haben Sie keine Toxoplasmose-Antikörper, so erfolgt eine erneute Kontrolle mit 25.-28. SSW sowie 30.-34. SSW.

### **Sind keine Toxoplasmose-Antikörper nachweisbar, sollten Sie Folgendes beachten:**

Die Übertragung erfolgt hauptsächlich durch den Verzehr von rohem Fleisch infizierter Tiere, seltener kommt die Übertragung durch eine Katze (Info siehe unten) vor.

- Essen Sie kein rohes Fleisch (Tartar), Verzicht auf rohen oder geräucherten Schinken, Räucherspeck und Roh-Wurst
- Essen Sie nur Fleisch, welches gut gekocht bzw. gebraten wurde
- Verzicht auf Rohfischprodukte
- Waschen Sie ihre Hände regelmäßig
- Bei Gartenarbeiten können Toxoplasmose-Erreger (Oozyten) an den Händen hängen bleiben und aufgenommen werden. Tragen Sie Handschuhe

- Waschen Sie Salate und rohes Gemüse besonders gut, zu vermeiden sind vorgefertigte Roh- und Schnittsalate, ungewaschenes und ungeschältes Obst
- Auch Rohmilch und Rohmilchprodukte können infektiös sein

**Wenn Sie im Besitz einer Katze sind sollten Sie zusätzlich folgende Hinweise beachten:**

- Wenn es geht, lassen Sie Ihren Partner das Katzenklo säubern. Falls Sie dies aber selbst tun müssen, dann waschen Sie sich nach dem Säubern des Katzenklos die Hände
- Tragen Sie bei der Reinigung des Katzenklos stets Haushalthandschuhe
- Füttern Sie Ihre Katze nicht mit rohem Fleisch. Dosenfutter sollte bevorzugt werden
- Eine Katze mit Freilauf, die Mäuse fängt und frisst, ist nicht vor einer Infektion geschützt!
- Halten Sie das Katzenklo so sauber wie möglich
- Schmusen Sie nicht mit der Katze

**Ernährung in der Schwangerschaft (das Wichtigste in Kürze):**

- Folsäure-Supplementierung (z.B. Folsan 0.4 mg tgl. rezeptfrei in der Apotheke) für die ersten 12 Wochen, idealerweise sollte die Einnahme bereits 2 bis 3 Monate vor Eintritt der Schwangerschaft begonnen werden. Diese Vitamin-Prophylaxe dient der Vorbeugung von Neuralrohrdefekten (Fehlbildungen im Bereich der Wirbelsäule).
- Ab der 13. Schwangerschaftswoche stehen zahlreiche Multivitaminpräparate zur Verfügung (z.B. Femibion, MamaGynial, Pregnavit Plus Phase II, Elevit plus etc.).
- In keinem Fall „essen für Zwei“.
- Ausgewogene Ernährung mit Gemüse und Früchten 5 Mal am Tag, d.h. 3 Portionen Gemüse und 2 Portionen Früchte. Vollkornprodukte sollten zur ausgewogenen Ernährung dazugehören genauso wie 3 Portionen Milch und Milchprodukte am Tag. Fleisch und 1-2 x Fisch/Woche. Eine Portion Nüsse/Tag (20-30g) ist zu empfehlen. Maßvoller Umgang mit Süßigkeiten und salzigen Knabberprodukten. Ausreichende Flüssigkeitszufuhr v.a. in Form von Wasser oder ungesüßtem Tee.
- Keine tierischen Rohrprodukte.
- Vorsicht vor Süßgetränken: sehr hoher Zuckergehalt!
- Kein Alkohol, Nikotin oder andere Suchtmittel. Höchstens 1 - 2 Tassen Kaffee pro Tag.
- Bleiben sie Aktiv: ideal sind Spaziergänge, Schwimmen und Wassergymnastik, Yoga für Schwangere. Vermeiden Sie Aktivitäten mit hoher Verletzungs-oder Sturzgefahr.

**IMPFUNGEN in der Schwangerschaft (Auszug aus dem Impfplan Österreich 2023/2024)**

Generell können während der Schwangerschaft Impfungen mit Totimpfstoffen durchgeführt werden, jedoch ist ein Verschieben der Impfung in das 2. oder 3. Trimenon als Vorsichtsmaßnahme angezeigt. Es gibt bisher keine Evidenz für einen negativen Effekt der Impfung mit Totimpfstoffen auf Schwangerschaft oder Kind.

Schwangeren werden folgende Impfungen empfohlen:

- **Pertussis:** idealerweise 27.-36. SSW (z.B. Boostrix), **Tetanus** zum Schutz der Mutter und des Neugeborenen (durch Kombinationsimpfstoffe mit Pertussis abgedeckt)
- **COVID-19:** Impfung sollte im Herbst mit einem mRNA Impfstoff erfolgen
- **Influenza:** Da Influenza während der Schwangerschaft oft schwere Verläufe zeigt, wird die gut verträgliche inaktivierte Impfung gegen Influenza zum eigenen Schutz und zum Schutz des Neugeborenen vor und auch noch während der Influenzasaison empfohlen. Die Influenzaimpfung wird dringend im 2. oder 3. Trimenon empfohlen sollte aber auch bereits im 1. Trimenon verabreicht werden, wenn eine Grippewelle unmittelbar bevorsteht.
- **RSV** (Respiratory Syncytial Virus): Schwangere können auf Wunsch entsprechend der Zulassung geimpft werden (ab 24. SSW)

Die Schwangerschaft ist eine **Kontraindikation für Lebendimpfungen** (Masern, Mumps, Röteln, Varizellen, Gelbfieber).