

Hygiene und Lebensstil



In der Zeit vor der Schwangerschaft sollten Sie sich einigen **Untersuchungen** unterziehen, die wichtig sind, um bestimmte Schwangerschaftsrisiken zu erkennen oder auszuschließen, möglichen Problemen vorzubeugen und eventuelle Risiken zu mindern.

Für die Vormerkung folgen Sie diesem Link: [Dienst | CIVIS, Südtiroler Bürgernetz: Vormerkung von Gesundheitsleistungen](#)

Folsäure ist ein Vitamin der Gruppe B; unser Organismus nutzt es für die Zellbildung, unter anderem zur Bildung der Embryonalzellen.

Die Einnahme von Folsäure in der Zeit vor der Schwangerschaft bis zum dritten Schwangerschaftsmonat (tägliche Dosis von 0,4 mg) trägt dazu bei, das Risiko von Neuralrohrdefekten zu verringern, von embryonalen Fehlbildungen des Zentralnervensystems ("offener Rücken" - Spina bifida) und Aneenzephalie (Minder-/Nichtentwicklung des Gehirns).

Sollten Sie an Diabetes oder Epilepsie leiden oder übergewichtig sein oder sollte bei einer früheren Schwangerschaft ein Fall von Spina bifida oder Aneenzephalie aufgetreten sein, sollte die Folsäuredosis 4-5 mg pro Tag betragen.

Weitere Informationen: [Ministero della Salute - Salute preconcezionale](#)

Impfungen gehören zu den wirksamsten und sichersten Vorsorgemaßnahmen gegen das Auftreten bestimmter Infektionskrankheiten, ihre Komplikationen und ihre Verbreitung.

Alle Frauen im fruchtbaren Alter sollten sich, insbesondere im Hinblick auf eine bevorstehende Schwangerschaft, durch Impfung vor Infektionskrankheiten wie Masern, Mumps, Röteln oder Windpocken schützen.

Stecken Sie sich in der Schwangerschaft erstmalig mit einer solchen Krankheit an, insbesondere in der ersten Phase der Schwangerschaft, kann das Ungeborene schwere Schäden davontragen; auch das Risiko eines spontanen Aborts ist erhöht, das heißt, dass Sie Gefahr laufen, Ihr Kind zu verlieren. Der Fötus kann in der Gebärmutter absterben oder der Geburtsvorgang leitet sich vorzeitig ein.

Bei Windpocken ist das Risiko in der so genannten peripartalen Phase erhöht, d.h. in der Zeit während der Schwangerschaft, der Geburt und des Wochenbetts, und zwar sowohl für das Ungeborene/Neugeborene als auch für die Mutter.

Sind Sie gegen diese Infektionskrankheiten nicht immun, sollten Sie sich unbedingt impfen lassen, möglichst noch vor der Schwangerschaft oder gleich nach der Geburt.

Nach einer Impfung gegen Röteln oder Windpocken sollten Sie mit einer Schwangerschaft möglichst einen Monat warten.

Wo kann ich mich impfen lassen?

Sie erhalten bei der ELVS, der Landesvormerkungsstelle, einen Impftermin in Ihrer Nähe.

Telefon 0472 973850

E-Mail: cupp-prevenzione@sabes.it

ELVS-Schalter Krankenhäuser: Öffnungszeiten 8.00-16.00 (Montag-Freitag)

Ulteriori link informativi

[Links zu weiteren Informationen](#)

[Ministero della Salute - Piano nazionale prevenzione vaccinale](#)

Beim **Geschlechtsverkehr übertragbare Krankheiten** können, wenn sie in der Schwangerschaft auftreten, gefährlich sein, sowohl für den Schwangerschaftsverlauf als auch für das Ungeborene. Die häufigsten Geschlechtskrankheiten mit ihren Folgen sind:

- Gonorrhoe (Tripper): Unfruchtbarkeit, vorzeitiges Platzen der Fruchtblase, Frühgeburt
- Syphilis: Frühgeburt, Totgeburt, Blindheit, Taubheit, Krämpfe, Störungen der kognitiven Entwicklung, Anomalien der Knochen und Zähne
- Chlamydia trachomatis (Bakterium der Gattung Chlamydien): Unfruchtbarkeit
- Herpesvirus Typ 2: spontaner Abort, Frühgeburt, Hautkrankheiten, Enzephalitis (Gehirnentzündung)
- Hepatitis B und C (Leberentzündung): Chronische Hepatitis beim Neugeborenen
- HIV: das Neugeborene kann sich mit HIV infizieren und AIDS entwickeln;

Sprechen Sie mit dem Frauenarzt/der Frauenärztin Ihres Vertrauens; falls notwendig, wird Ihnen zu den entsprechenden Untersuchungen geraten.

Regelmäßige **Bewegung**, etwa eine Stunde spazieren, laufen, tanzen oder Sport treiben am Tag hilft Ihnen, sich gesund zu halten und vor Krankheiten zu schützen. Mit einer gesunden Dosis Sport und Bewegung bleiben Sie fit und auch während der Schwangerschaft in Form.

Eine **ausgewogene Ernährung** in der Zeit vor der Schwangerschaft ist wichtig für die Gesundheit, sowohl der künftigen Mutter als auch des Kindes. Besonders gesund ist die mediterrane Kost; neueste Studien belegen, dass sie sich positiv auf die Fruchtbarkeit des Mannes und der Frau auswirkt und auf die Schwangerschaft im Allgemeinen.

Die mediterrane Diät, oder auch Mittelmehrdiät, sieht folgendes vor:

- mindestens 5 verschiedene Obst- und Gemüsesorten
- gemäßiger, aber täglicher Verzehr von Getreideprodukten wie Nudeln, Reis und Brot
- Fleisch ein oder zweimal pro Woche, vorzugsweise weißes Fleisch (z.B. Huhn, Truthahn, Kaninchen)
- Fisch zwei bis dreimal pro Woche
- Hülsenfrüchte zwei bis dreimal pro Woche
- getrocknetes Obst wie Nüsse einige Portionen pro Woche
- Speisen nicht zu stark salzen
- Verwendung von nativem Olivenöl für Dressings, Saucen usw.
- viel Wasser trinken

Vermeiden Sie vor der Schwangerschaft sicherheitshalber:

- den Verzehr von rohem Fleisch und rohem Fisch, rohen Eiern und nicht pasteurisierten Milchprodukten/Käse – es besteht die Gefahr einer bakteriellen Infektion oder einer Infektion durch Parasiten (Listeriose, Salmonellen, Toxoplasmose), falls Sie nicht immun sind.
- den Verzehr großer Fischarten wie Thun- oder Schwertfisch, denn ihr hoher Quecksilbergehalt kann dem Ungeborenen schaden.

Toxoplasmose wird durch einen Erreger übertragen, den Parasiten *Toxoplasma gondii*.

Die Ansteckung erfolgt meist über den Verzehr von Gemüse oder rohem Fleisch, das mit mikroskopisch winzigen Eiern des Parasiten durchseucht ist. Der Parasit nistet aber auch in Katzenkot.

Wer sich mit dem Erreger ansteckt, hat normalerweise keine oder unauffällige Symptome, und entwickelt Antikörper, die eine lebenslange Immunität bewirken. Gefährlich wird es allerdings in der Schwangerschaft, insbesondere in den ersten drei Schwangerschaftsmonaten: Infiziert sich die Mutter in dieser Zeit mit dem Erreger, kann das Ungeborene Schaden nehmen, beispielsweise an den Augen oder am zentralen Nervensystem. Momentan gibt es noch keinen Impfstoff gegen Toxoplasmose.

Mit einem Bluttest lässt sich aber feststellen, ob Sie vielleicht immun dagegen sind.

Falls Ihr Test positiv ausfällt, bedeutet das, dass Sie sich irgendwann einmal unbemerkt mit dem Erreger infiziert haben und nun immun dagegen sind. Werden Sie negativ getestet, sollten Sie sich unbedingt an einige allgemeine Hygieneregeln halten und den Test, wenn Sie schwanger werden, regelmäßig wiederholen, solange Sie das Kind in sich tragen.

Bei einer erstmaligen Infektion sollten Sie mindestens sieben Monate mit einer Schwangerschaft warten.

Hygienische Vorkehrungen und Ernährung:

- Waschen Sie sich vor dem Kochen und vor dem Essen immer gründlich die Hände; waschen Sie sich ebenfalls immer gründlich, nachdem Sie rohes Fleisch, ungewaschenes Obst oder Gemüse angefasst haben oder z.B. Erde, die mit Katzenkot verunreinigt sein könnte.
- Waschen Sie gründlich Obst und Gemüse (auch vorgewaschenes) vor dem Verzehr!
- Kochen oder braten Sie Fleisch vor dem Verzehr gut durch!
- Vermeiden Sie den Verzehr von rohem oder nur kurz gegartem Fleisch, von Wurstwaren (roher Schinken, Salami, Speck, Bresaula usw.)!
- Reinigen Sie gründlich sämtliche Küchenoberflächen und -utensilien, die mit rohem Fleisch oder mit ungewaschenem Obst oder Gemüse in Berührung gekommen sind!
- Benutzen Sie bei allen Tätigkeiten, die Sie in Kontakt mit Materialien bringen könnten, die durch Katzenkot verunreinigt sein könnten, immer Gummihandschuhe (Gartenarbeit, Jäten, Reinigung der Katzenecke, des Katzenklos usw.).
- Meiden Sie den Kontakt mit Katzen, insbesondere aber mit Katzenkot; falls Sie eine Katze im Haus haben, treffen Sie folgende Sicherheitsvorkehrungen: Füttern Sie das Tier nur mit abgekochtem Futter oder mit Dosenfutter und vermeiden Sie, dass es das Haus verlässt; bitten Sie Verwandte oder Freunde, das Katzenklo zu reinigen - dieses sollte so oft wie möglich gereinigt werden.
- Bestellen Sie im Restaurant besser gekochtes Gemüse als Salat oder Rohgemüse, da Sie nicht sicher sein können, ob alles gründlich gewaschen wurde

Zytomegalie ist beim Menschen eine Erkrankung, die durch das Humane Herpesvirus 5 (HHV 5) ausgelöst wird. Infektionen mit diesem Virus haben normalerweise einen leichten Verlauf, meist ohne Symptome. Nach einer Infektion bleibt das Virus lebenslang in den menschlichen Zellen.

Die Übertragung erfolgt durch Körperflüssigkeiten wie Speichel, Urin, Tränen, Muttermilch, meist im Kindesalter oder in der Jugend.

Gefährlich wird das Virus allerdings in der Schwangerschaft: Besonders eine Erstinfektion während der ersten drei Schwangerschaftsmonate kann schwere Folgen für das Ungeborene haben. Die Schäden reichen von „retrocochleärer“ Schwerhörigkeit oder Taubheit (Hörverlust, der nicht das eigentliche Hörorgan betrifft, sondern den Hörnerv und die Weiterverarbeitung im Gehirn), Sehstörungen, geistigen und körperlichen Entwicklungsstörungen und Koordinationsstörungen bis hin zu Fehlbildungen des Schädels (Mikrozephalie) und Epilepsie.

Diagnostiziert wird Zytomegalie durch eine Blutprobe, die auf die entsprechenden Antikörper untersucht wird.

Die Zytomegalie-Antikörper-Untersuchung ist freiwillig, sie gehört nicht zu den ticketbefreiten Untersuchungen laut Anlage 10A des Dekrets des Präsidenten des Ministerrats vom 12. Jänner 2017. Besprechen Sie mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin, ob Sie sie machen sollten.

Falls Sie keine Antikörper haben, sich vor der Schwangerschaft also nie mit dem Virus angesteckt haben, müssen Sie bestimmte Hygieneregeln einhalten, um sich nicht während der Schwangerschaft zu infizieren, denn bislang gibt es keinen schützenden Impfstoff.

Hygienemaßnahmen:

- Nach Kontakt zu Kindern unter 5 Jahren waschen Sie sich gründlich mit Wasser und Seife die Hände!
- Waschen Sie sich vor dem Essen und nach der Benutzung von Toiletten immer gründlich die Hände!
- Teilen Sie Gläser, Teller oder Besteck nicht mit Kleinkindern!

Wenn Sie schwanger werden wollen oder bereits ein Kind erwarten, sollten Sie unbedingt **den Konsum alkoholischer Getränke vermeiden**. Alkohol verringert sowohl bei der Frau als auch beim Mann die Fruchtbarkeit und kann der Entwicklung des Ungeborenen schaden.

Je größer die Alkoholmenge, desto größer der Schaden.

Allgemein gelten 1-2 Gläser pro Tag (oder 7-10 pro Woche) als „gemäßigter Konsum“. Von „gelegentlich übermäßigem Konsum“ spricht man bei 3-5 Gläsern gelegentlich an einem Tag bzw. zu einem bestimmten Anlaß, von „übermäßigem Alkoholkonsum“ ist bei 4-6 Gläsern pro Tag die Rede.

Je nach Alkoholmenge kann es zu unterschiedlichen Schäden am Ungeborenen kommen:

- Wachstumsverzögerungen: reduziertes Wachstum, Kind kommt mit reduziertem Schädelumfang zur Welt
- Anomalien im Gesichtsbereich, insbesondere: dünne Oberlippe, kein Philtron (vertikale Rinne) zwischen Nase und Oberlippe, Augen mit sehr schmalen Lidern
- neurologische Probleme
- funktionale Störungen: Verhaltensstörungen, Aufmerksamkeitsstörungen, Hyperaktivität, psychologische Probleme

 Auf die Regeln, wie viel Alkohol schadet, gibt es keinen Verlass. Daher sollten Sie während der Schwangerschaft, aber auch in der Zeit vor der Schwangerschaft, keinen Alkohol trinken. 

Wenn Sie befürchten, dass Sie es nicht schaffen, Ihren Alkoholkonsum einzuschränken, wenden Sie sich an den Arzt oder die Ärztin Ihres Vertrauens oder an den Dienst für Abhängigkeitserkrankungen des Südtiroler Sanitätsbetriebs.

Drogen machen abhängig. Es handelt sich um chemische Substanzen, darunter auch Alkohol, Nikotin und bestimmte Medikamente.

Vermeiden Sie unbedingt jeden Drogen- bzw. Betäubungsmittelkonsum sowohl in der Zeit vor der Schwangerschaft als auch während der Schwangerschaft, da sie schädlich für Sie und das Ungeborene sind.

Falls Sie Drogen nehmen und nicht davon loskommen, wenden Sie sich an den Arzt/die Ärztin Ihres Vertrauens oder an Ihren Frauenarzt/Ihre Frauenärztin.

Link D.f.A. - Dienst für Abhängigkeitserkrankungen

Bozen [Dienst für Abhängigkeitserkrankungen \(D.f.A.\)](#)

Meran [Dienst für Abhängigkeitserkrankungen](#) | [Bezirk Meran](#)

Brixen [Dienst für Abhängigkeitserkrankungen](#) | [Bezirk Brixen](#)

Bruneck [Dienst für Abhängigkeitserkrankungen](#) | [Bezirk Bruneck](#)

Wenn Sie sich ein Kind wünschen, haben Sie einen guten Grund, endlich mit dem **Rauchen** aufzuhören!

Das gilt auch für Raucherinnen und Raucher in der Familie: Falls Ihr Partner raucht, sollte auch er sich dem Nachwuchs zuliebe das Rauchen abgewöhnen. Wenn ein Kind kommt, ist dies der richtige Moment dafür, eine Chance für die ganze Familie, durch Tabakverzicht ihre Lebensqualität zu verbessern.

Zahlreiche Studien belegen, dass Mütter, die während der Schwangerschaft rauchen, öfter Fehl- oder Frühgeburten erleiden. Zudem steigt die Sterblichkeits- und Krankheitsrate des Ungeborenen bzw. Kindes. Ebenso steigt bei Raucherinnen das Risiko des plötzlichen Kindestodes, das Neugeborene kann bei der Geburt stark untergewichtig sein oder mit einem neonatalen Nikotin-Abstinenzsyndrom zur Welt kommen, das heißt, dass es mit Entzugserscheinungen zur Welt kommt.

Zudem zeigen die Studien, dass das Nikotin Veränderungen in einigen Chromosomen des Fötus bewirkt, die besonders empfindlich auf die giftigen Tabakbestandteile reagieren, dass sich das kognitive Wachstum des Kindes, also die Entwicklung seiner geistigen Fähigkeiten, verzögert und das Risiko von Atemwegsinfektionen und Asthma ungleich höher ist, wenn die angehende Mutter raucht.

Wenn es Ihnen schwer fällt, mit dem Rauchen aufzuhören, kontaktieren Sie den Arzt/die Ärztin Ihres Vertrauens oder den Pneumologischen Dienst des Südtiroler Sanitätsbetriebs

<https://www.sabes.it/gesundheitsvorsorge/leben-ohne-tabak.asp>

Vermeiden Sie jeden Kontakt mit gefährlichen chemischen Substanzen, sowohl bei der Arbeit als auch daheim. Einige dieser Chemikalien können sich auf die Fruchtbarkeit auswirken und dem Ungeborenen schaden. Wenn Sie immer wieder mit solchen Substanzen zu tun haben oder diesen ausgesetzt sind, sprechen Sie unbedingt mit einer Fachperson des Gesundheitsbereichs oder holen Sie sich arbeitsmedizinischen Rat. So kann gemeinsam überlegt werden, wie Sie den Kontakt vermeiden können oder wie Sie sich davor schützen können, beispielsweise mit persönlicher Schutzkleidung.

Besonders aufzupassen ist bei folgenden chemischen Substanzen:

- Pestizide
- Blei
- Kohlenstoffdisulfid
- Vinylchlorid
- organische Lösungsmittel
- Betäubungsgase/Narkosemittel
- antineoplastische Substanzen/Medikamente, die z.B. bei Chemiotherapien eingesetzt werden
- Kohlenmonoxid



Achten Sie bei Haushaltsprodukten, z.B. Reinigungsmitteln, darauf, ob sie giftige oder schädliche Substanzen enthalten. Benutzen Sie diese Produkte auf keinen Fall!



Für weitere Informationen folgen Sie dem Link des Gesundheitsministerium

[Ministero della Salute - Salute riproduttiva](#)